Breville®

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Limited

Breville est une marque de commerce déposée de Breville Pty. Limited

Breville Customer Service

Service à la clientèle Breville États-Unis/Canada

US Customers

Clientèle des États-Unis

☎ Ligne sans frais: 1 (866) BREVILLE

Email askus@brevilleUSA.com

Canada Customers

Clientèle du Canada

✉ Anglo Canadian
2555, avenue Aviation
Pointe-Claire (Montréal) Québec
H9P 2Z2

☎ Ligne sans frais: 1 (866) BREVILLE

Fax (514) 683-5554

Email askus@breville.ca

IMPRIMÉ SUR DU PAPIER RECYCLÉ

PRINTED ON RECYCLED PAPER

© Copyright. Breville Pty. Limited 2002
Due to continual improvements in design or otherwise, the product you purchase may differ slightly from the one illustrated in this booklet.

© Copyright. Breville Pty. Limited 2002
En raison des améliorations constantes, apportées à la conception ou autrement, le produit que vous achetez pourrait différer légèrement de celui illusté dans ce fascicule.

Model EW30XL
Issue 1/03

PACKAGING CODE - CN

Breville®

Gourmet Wok™



INSTRUCTIONS FOR USE AND RECIPE BOOK

Model EW30XL

CONTENTS

Gourmet Wok™

Congratulations

on your purchase of your new Breville® Gourmet Wok™



BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST

IMPORTANT SAFEGUARDS

Your Gourmet Wok with its 1500 watt 'butterfly element' heat system delivers efficient cooking performance. Its secret lies in the butterfly shaped element, which creates a high heat zone over the entire wok surface. Your new Gourmet Wok also features the new non stick Quantanium scratch resistant coating which allows the use of metal utensils without damaging the surface.

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE OPERATING AND SAVE FOR FUTURE REFERENCE



- Do not touch hot surfaces. Use handle or knobs.
- To protect against risk or electrical shock, do not immerse cord, plugs or cooking unit in water or other liquid.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Always attach probe to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn any control to "off", then remove plug from wall outlet.
- Do not use appliance for other than intended use.
- Extreme caution must be used when moving this electrical wok containing hot oil.
- Merchandise for household use only.
- No user-serviceable parts inside.
- Refer servicing to qualified service personnel.
- If a long detachable power-supply cord or extension cord is used,

1. The marked electrical rating of the cord or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance.
2. If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounded type, the extension and electrical rating must be the same or more wattage as the appliance.
3. The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or table top where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.

- This appliance is for household use only. Do not use this appliance for other than its intended use. Do not use outdoors.
- The appliance is not intended for use by young children without supervision.
- Do not leave the appliance unattended when in use. Young children should be supervised when near appliance.
- Do not touch hot surfaces. Use handles.
- Always use the Gourmet Wok on a dry level surface.
- Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.

BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST cont'd

- When using this appliance, provide adequate air space above and on all sides for circulation.
- On surfaces where heat may cause a problem, an insulating mat is recommended.
- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, touch hot surfaces or become knotted.
- Do not immerse cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.
- Before attempting to move the appliance, when the appliance is not in use and before cleaning, switch the Gourmet Wok "off" and then remove the temperature control probe.
- Do not use harsh abrasives, corrosive cleansers or oven cleaners when cleaning this appliance.
- Regularly inspect the supply cord, plug and actual appliance for any damage. If found damaged in any way, do not use appliance and call Breville Customer Service at 1-866-Breville.



Your Breville appliance comes with the unique Assist Plug™, conveniently designed with a finger hole in the power plug, for easy and safe removal from the outlet. For safety reasons it is recommended you plug your Breville appliance directly into the power outlet. Do not use in conjunction with a power strip or extension cord.

Your Gourmet Wok has a short cord as a safety precaution to prevent personal injury or property damage resulting from pulling, tripping or becoming entangled with the cord. Do not allow children to be near or use this appliance without close adult supervision. If you must use a longer cordset or an extension cord when using appliance, the cord must be arranged so it will not drape or hang over the edge of a countertop, tabletop or surface area where it can be pulled on by children or tripped over. To prevent electric shock, personal injury or fire, the electrical rating of the extension cord you use must be the same or more than the wattage of the appliance (wattage is marked on underside of appliance).

BEFORE FIRST USE

Before using for the first time, the cooking surfaces should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the baking surfaces when using for the first time. This will not be necessary on subsequent occasions.



TO PREVENT BURNS OR PERSONAL INJURY, ALWAYS USE PROTECTIVE HOT PADS OR OVEN MITTS WHEN TOUCHING OR HANDLING HOT WOK. APPLIANCE SURFACES ARE HOT DURING AND AFTER USE.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

KNOW YOUR BREVILLE GOURMET WOK

New Quantanium Scratch Resistant Non-Stick Cooking Surface

Your Breville Gourmet Wok features the new highly resilient Quantanium coating. It features special scratch resistant minerals causing metal utensils to slide over these particles without damaging the coating. The end result is a non-stick coating that lets you use metal utensils like spatulas and spoons, but not sharp utensils. This non-stick surface also means that foods won't stick and less oil is needed in cooking. Regular high heat cooking may discolor the non-stick Quantanium surface. This is normal and will not affect the performance of the non-stick coating.

1500 watt 'high wall' element

The element in your wok is recessed around the wok base, creating a heat zone over the entire wok surface. The heavy die-cast construction of the wok bowl is designed to retain heat evenly and save energy.

Cook 'n' Look Glass Lid

With the lid in place, the Gourmet Wok can be used for slow cooking casseroles, stews, soups and curries. Use the steam vent to release excess steam buildup during slow cooking or to reduce liquids.

Features the unique Breville Assist Plug™. Easier to insert, easier to remove.



Registered design.

Quick Release Removable Base

Your Gourmet Wok has a quick release removable base for easy cleaning. This allows the Gourmet Wok to fit easily into the dishwasher or sink. The removable base is dishwasher safe (see page 10).

Sealed element

The unique heating element is fully sealed, so the Gourmet Wok is dishwasher safe and can be fully immersed in water for easy cleaning.

KNOW YOUR BREVILLE GOURMET WOK cont'd

REMOVABLE TEMPERATURE CONTROL PROBE

The temperature probe has 14 heat settings plus 'High Sear' for accurate temperature control. The 'High Sear' setting should be used for searing and sealing meats when stir-frying.

The light on the probe switches off automatically when the temperature is reached and will cycle on and off during cooking in order to maintain the temperature selected.

The numbers on the dial represent the following temperatures approximately.

PLASTIC SPATULA

Your Gourmet Wok is supplied with a plastic ustensil for stirring foods, as it won't damage the non-stick surface.



Temperatures given are a guide only and may require adjustment to suit various foods and individual tastes. For best results allow the Gourmet Wok to preheat for 10 minutes on the 'High Sear' setting before beginning to cook.

HEAT SETTINGS	FUNCTION	TEMPERATURE GUIDE
1	Keep food warm	Low Heat/Slow Cook
2	Slow cooking sauces	
3	Casseroles	
4	Soups	
5	Curries, pasta	Medium Heat
6	Rice, browning nuts	
7	Frying	
8		
9		
10	Vegetable Stir-frying	High Heat
11		
12		
13		
14	Stir-frying	Maximum Heat
High Sear	Sealing meat, Stir-frying	High Sear

BEFORE FIRST USE

Before using for the first time. the cooking surfaces should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the baking surfaces when using for the first time. This will not be necessary on subseqent occasions.

- It is recommended you remove all labels and wash the Gourmet Wok and lid in hot soapy water. Rinse and thoroughly dry.
- The base is removable for easy cleaning (see page 10).
- Do not immerse the cord and/or temperature control probe in water or any other liquid.


NOTE!!

Before inserting temperature control probe into the Wok socket ensure the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the socket with a dry cloth.

OPERATING YOUR WOK

1. Place the Gourmet Wok on the base, making sure that the feet of the Gourmet Wok are firmly positioned on the base tray.
2. Insert the Temperature Control Probe into the socket at the side of the Gourmet Wok. Plug into a 120v power outlet and switch 'on'. Always insert the temperature control probe into the appliance first, then plug into main power outlet.
3. Preheat the Gourmet Wok on the 'High Sear' setting for approximately 10 minutes. The heat 'on' button will light up. The thermostat light on the temperature control probe indicates the temperature at which the dial is set.
4. When the thermostat light goes out, this indicates that the wok has reached its set temperature. The wok is now ready for use.

The thermostat light will cycle on and off throughout cooking as the temperature is maintained by the thermostat.

Never place oil or food into the wok while it is heating, especially when it is cold. This will produce a poor cooking result.



NEVER OPERATE THE GOURMET WOK WITHOUT THE BASE FIRMLY POSITIONED IN PLACE.


NOTE!!

When Stir-fry cooking and a high heat are required, set temperature dial to 'High Sear' and allow thermostat light to cycle on and off several times. This will allow the cooking surface to adjust to a more accurate cooking temperature. Use only the temperature control probe provided with the Gourmet Wok. Do not use any other temperature control probe or connector.

5. When cooking is completed, turn temperature control dial to the 'off' position ('0' on dial) before switching off at the power outlet. Unplug from power outlet. Leave temperature control probe connected to the appliance until it cool down.


NOTE!!

Do not immerse the cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.

- Allow the Gourmet Wok to cool down before cleaning.
- Before cleaning switch the wok 'off' and unplug from the power outlet. Remove the temperature control probe from the socket in the appliance by depressing the 'easy release' lever on the side of the probe.
- Do not leave plastic cooking utensils in contact with the Gourmet Wok while cooking.



THE GOURMET WOK GETS VERY HOT DURING USE, ALWAYS ALLOW THE UNIT TO COOL BEFORE MOVING OR STORING.

CARE AND CLEANING



TEMPERATURE CONTROL PROBE

- If cleaning is necessary, wipe the unit with a slightly damp cloth.



Do not immerse the cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.

Storage: Store the control probe carefully. Do not knock or drop it because the probe may be damaged. If damage is suspected, call Breville Customer Service at 1-866-Breville.



For convenient storage of the Control Probe, line the wok bowl with two sheets of paper towels and place the probe on the paper towels. This will ensure the probe and plug doesn't scratch the non-stick coating.

CARE AND CLEANING cont'd

NEW NON-STICK QUANTANIUM SCRATCH RESISTANT COATING

Your Gourmet Wok features a special scratch resistant non stick coating that makes it safe to use metal utensils when cooking.

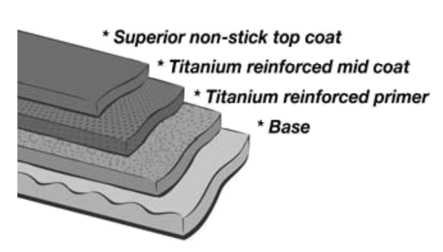
Regardless of this fact, care for your non-stick coating particularly when using metal utensils. A plastic spatula has been provided for your use.

Do not use sharp objects or cut food inside the Gourmet Wok. Breville is not liable for damage to the non-stick coating if metal utensils have been used.

Cooking on a non-stick surface reduces the need for oil. Food does not stick and cleaning is easier.

Any discoloration that may occur will only detract from the appearance of the Gourmet Wok and will not affect the cooking performance.

To clean interior and exterior surface:
When cleaning the non-stick coating do not use metal (or other abrasive) cleansers. Wash in hot soapy water. Remove stubborn spots with a plastic washing pad or nylon washing brush.



REMOVABLE BASE

To remove the base for cleaning:

1. Turn the wok upside down (as illustrated below). Turn the quick release knob counter clockwise as shown by the arrow.



2. Lift the base from the wok, lifting over the heat controller socket.



The wok base may be washed in hot soapy water. Dry thoroughly. The wok bowl is dishwasher safe.



THE GOURMET WOK SHOULD NEVER BE OPERATED WITHOUT THE WOK BOWL AND BASE FULLY ASSEMBLED AND LOCKED INTO PLACE.

CARE AND CLEANING cont'd



Before inserting the temperature control probe into the wok socket, make sure that the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water, then wipe the interior of the socket with a dry cloth.
Take care when the glass lid is hot. Do not place hot lid under cold water or on cold surfaces. This may cause lid to break.

3. To relock base of the wok, push down on the quick release knob and turn in a clockwise direction.

GLASS LID

Wash the glass lid in warm soapy water using a soft sponge, rinse and dry thoroughly. The glass lid is dishwasher safe.

DISHWASHER SAFE

Your Gourmet Wok is dishwasher safe for easy cleaning. The recessed heating element is completely sealed so it is safe to immerse in water. Both the top and base of the Gourmet Wok may be placed in the dishwasher. The base should be placed on the only on the top rack of the dishwasher or washed by hand.

COOKING TECHNIQUES

STIR-FRYING

Recommended temperature probe setting - 'High Sear' for stir frying meat.

12-14 for vegetables and seafood.

- Stir-frying is an energy efficient and healthy way of cooking foods. The benefit of this method is its speed and the flavor result. The non-stick cooking surface on your wok also means that less oil is required for cooking. The cooking action for stir-frying is a continual tossing motion to ensure the food is evenly exposed to the heat and cooks quickly and evenly in a couple of minutes.
- Stir-frying should be carried out using a high heat setting.
- Preheat your wok before adding any ingredients, allow the temperature light to cycle 'on' and 'off' several times. This will allow the wok to reach an even high temperature.
- Stir-frying is a dry heat cooking method and is best suited to tender cuts of meat. Timing is a key factor when cooking them as over cooking will give a tough, dry result. Cooking times depend on the size and thickness of the cut, as the bigger the cut the more time is needed.

RECOMMENDED CUTS FOR STIR FRYING

BEEF
Lean beef strips prepared from rump, sirloin, rib eye and fillet.

CHICKEN
Lean chicken strips prepared from breast fillets, tenderloins, thigh fillets.

LAMB
Lean lamb strips prepared from fillet, lamb leg steaks, round or topside mini roasts and loin.

PORK
Lean pork strips prepared from leg, butterfly or medallion steaks or fillet.

VEAL
Eye of loin, fillet, round, rump or topside.



Make sure to carefully cook the meat to the minimum time required to prevent contamination from salmonella.

STIR FRY TIPS

- Buy meat strips from your butcher or supermarket, or prepare meat strips from recommended cuts listed above by removing any fat and slicing thinly across the grain (across direction of meat fibers). Slicing across the grain ensure tenderness. Cut into very thin strips, approximately 2 - 3 inchs in length. Partially freeze meat (approximately 30 minutes) to make slicing easier.
- Stir fry meat strips in small batches (approx ½ pound; 225g) to stop meat shedding its juice and 'stewing', resulting in tougher meat.
- When adding meat strips to the fry pan, the strips should sizzle.
- Stir fry meat strips for 1 - 2 minutes. Any longer will toughen meat.
- Remove each batch when cooked and allow fry pan to reheat before stir frying the next. By cooking in small batches the heat of the fry pan remains constant, ensuring the meat doesn't stew and toughen.
- A small amount of oil can be mixed through the meat strips before adding to the fry pan, along any other flavoring such as garlic, ginger and chilli. A little sesame oil can also add flavor. Mixing the meat with the oil rather than heating it separately in the fry pan eliminates using too much.
- Drain off thin marinades from meat strips before stir frying to prevent stewing and splatter.
- Stir fry vegetables after sealing the meat in a little oil (or sprinkling of water) until vivid in color for:

  3 MINUTES
  Onion, quartered
  Broccoli, flowerets
  Carrots, sliced
  Soaked Chinese dried Mushrooms

  2 MINUTES
  Snow peas
  Capsicum, sliced
  Zucchinis, sliced
  Water chestnuts
  Bamboo shoots

  1 MINUTE
  Garlic, minced
  Chilli, minced
  Ginger, minced
  Shallots, chopped
  Bean sprouts
  This brief cooking time will keep vegetables crisp.

- Peanut oil is traditionally used for stir fry Asian style dishes. However other oils such as vegetable, canola and light olive may be used.
- Do not overfill the wok. If necessary cook in batches and reheat at the end of stir frying. If using this method remember to under cook slightly to not overcook the end result.
- Serve stir fried foods immediately to retain their crisp texture.

SHALLOW FRYING

Recommended temperature probe setting 8 - 10.

Used to crispen and cook foods in a small amount of oil. The foods may have already been cooked.

- Use approximately 3 cups (750ml) of oil, or sufficient oil so that half the food is immersed.
- Preheat the oil before adding food. When using oil never cover with the lid during heating or cooking as this will cause condensation to drip into the oil and result in bubbling and splattering.
- Do not move the wok during heating or cooking.
- Wipe moisture from foods to avoid splattering.
- Cook a few pieces at a time to ensure crispness.
- Drain cooked foods on kitchen paper to reduce greasiness.
- Never leave your fry pan unattended or unsupervised while shallow frying.
- Allow oil to cool before removing from fry pan.
- Vegetable, peanut or canola oil is recommended for frying.

SLOW COOKING (BRAISING)

Recommended temperature probe setting 1 - 2.

Your Gourmet Wok is ideal for slow cooking curries and casseroles. Slow cooking allows less tender meat cuts to be used, to obtain a tender result. Less tender meat cuts contain sinew and gristle, these will be broken down during cooking to give a tender result. It is not recommended to slow cook with tender meat cuts as they will toughen and shrink during cooking.

It is recommended during slow cooking to place the lid on to retain heat. During the cooking process the curry or casserole will boil then turn off. This is normal operating for a probe controlled unit.

RECOMMENDED CUTS OF SLOW COOKING (BRAISING)

BEEF
Diced blade (boneless), chuck, round, shin, silverside

CHICKEN
Dices thigh, leg

LAMB
Diced forequarter, shanks and neck chops

VEAL
Diced forequarter, leg and knuckle (Osso Bucco)

PORK
Diced forequarter, leg

SLOW COOKING TIPS

- Cut meat into 1 inch (2.5 cm) cubes. Trim any visible fat.
- Use a medium to low heat setting.
- Cook for approx 1½ - 2 hours, stirring occasionally with the lid on.
- Add soft or quick cooking vegetables such as mushrooms, tomatoes, beans or corn in the last half hour of cooking.
- Thicken towards end of cooking by stirring a little cornflour blended with water, or plain flour blended with margarine or butter. Alternatively, coat meat in plain flour before frying (extra oil may be needed).

PREPARATION TECHNIQUES

The success of any dish depends on careful forethought and preparation. To achieve an authentic Oriental appearance and even cooking results, food should be cut into small, even pieces. This allows food to cook quickly and to be easily picked up with chopsticks.

SLICING

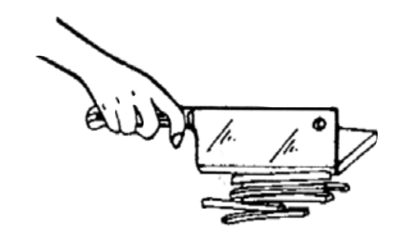
A straight slice is used for cutting meats and vegetables. Slices should be of an even thickness. Partially frozen meat will slice more evenly. Slice meat very thinly, across the grain to obtain a more tender result.



COOKING TECHNIQUES cont'd

MATCHSTICK OR JULIENNE

First slice the vegetables as described above. Then, stack slices and cut again into thin or thick sticks depending on the recipe.



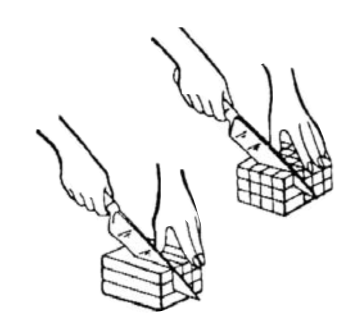
SHREDDING

Used for cutting meats and vegetables. 5mm slices of food should be stacked, then cut again into ¼ inch (5ml) sticks. Vegetables such as cabbage and spinach should have their leaves stacked, then rolled up. Cut width ways very finely.



CUBING AND DICING

Used for cutting meats and vegetables. To cube, cut 1 inch (2.5cm) slices, then stack them on top of one another and slice ⅛ (3mm) thick in the opposite direction. Cut again in the opposite direction forming ⅛ inch (2.5cm) cubes. To dice, follow the same directions, making 5mm slices forming ¼ inch (5mm) cubes.



SPECIAL INGREDIENTS

A little planning ahead makes stir frying easier.

AGAR-AGAR

Is made from different types of seaweed. It has excellent setting properties, similar to gelatine, and will set at room temperature.

BOK CHOY

Also known as Chinese chard or Chinese white cabbage, has fleshy white stems and dark green leaves. It has a slight mustard taste. There is also a smaller version called shanghai or baby bok choy.

BAMBOO SHOOTS

The young tender shoots of bamboo plants are available in cans. They are mainly used to add texture to food.

COCONUT CREAM AND COCONUT MILK

Both coconut cream and milk are extracted from the grated flesh of mature coconuts. The cream is a richer first pressing and the milk the second or third pressing.

CHILLIES, FRESH AND DRIED

Chiles are available in many different types and sizes. The small ones (Thai, macho, serrano, jalapeno) are the hottest. Use tight fitting gloves when handling and chopping fresh chiles as they can burn your skin. The chile seeds are the hottest part of the chiles so remove them if you want to reduce the heat content of recipes.

CILANTRO

This is also known as coriander and Chinese parsley. It is essential to many Southeast Asian cuisines. A strongly flavored herb, use it sparingly until you are accustomed to the unique flavor. Parsley can be used as a substitute; it looks the same but tastes quite different. Cilantro is available fresh. The dried spice version is labeled coriander and is available whole or ground.

CHAR SIU SAUCE

This is the equivalent of Chinese BBQ sauce.

CRISP FRIED SHALLOTS

These are available from most Asian Supermarkets pre-prepared.

SPECIAL INGREDIENTS cont'd

FISH SAUCE

A thin, salty dark brown sauce with a distinctive fishy smell, which is used extensively in Thai and Vietnamese cookery. It is made from small fish that have been fermented in the sun. Fish sauce replaces salt in many recipes.

GARAM MARSALA

A blend of spices, usually consisting of some combination of cinnamon, cumin, pepper, cloves, cardamom, nutmeg and mace. It can be bought already blended from supermarkets, but it is best freshly made. It is usually added towards the end of cooking.

GREEN GINGER WINE

An Australian made alcoholic sweet wine infused with finely ground ginger.

HOISIN SAUCE

This sauce is a thick sweet Chinese barbecue sauce made from a mixture of salted black beans, onions and garlic.

HOIKKIEN NOODLES

Also known as fukkien, these are thick, yellow and rubbery in texture. They are made from wheat flour and are cooked and lightly oiled before being packaged and sold. The noodles need to be broken up before cooking.

RICE NOODLES

These are fresh white noodles, they do not require a lot of cooking.

KAFFIR LIME LEAVES

These are dark green, shiny, double leaves which have a very pungent perfume. They are rather thick and must be sliced very finely for use as a garnish, or added whole in a curry.

LEMON GRASS

An aromatic fresh herb that is used in curry pastes, stir fries and soups. Trim the base, remove the tough, outer layers and finely slice, chop or pound the white interior. Whole stems can be added to soups or curries. Dried lemon grass needs to be soaked in water, but the flavor of fresh is superior.

LYCHEES

Delicious fruit with a light texture and flavor, peel away the rough skin, remove the seed and use. They are also available in cans.

RICE WINE VINEGAR

Milder than most western vinegars, it usually has an acidity of less than 4%. It has a mild, sweet, delicate flavor and is made from rice.

SPECIAL INGREDIENTS cont'd

SAMBAL OELEK

This is a paste made from ground chiles and salt. This can also be used as an ingredient or an accompaniment.

TAMARIND

Tamarind is a large brown bean pod containing a pulp with a fruity, tart flavor. It is available as a dried shelled fruit, a block of compressed pulp or as a puree or concentrate.

TOFU

Tofu, or bean curd, is a high protein, low fat food made from soy beans. It is available in very firm or soft blocks and is either fresh or vacuum-packed. It takes on the flavor of the spices and sauces it is cooked with.

TURMERIC

This is best known in its powdered form and is often used to color food. It has a bitter flavor. It is occasionally available fresh as a root, rather like ginger, which is peeled and then grated and finely chopped. Powdered turmeric is commonly available in the supermarket.

SZECHUAN PEPPER CORNS

These are available from most Asian supermarkets and have a slight anise taste.

WATER CHESTNUTS

Small white crisp bulbs with a brown skin. Canned water chestnuts are peeled and will keep for about 1 month, covered in the refrigerator.

SOUPS

CHICKEN AND SWEET CORN SOUP

Serves 4-6

1 tablespoon (15ml) peanut oil
1 clove garlic, crushed
2 cups (500ml) creamed corn
1¼ cup (750g) cooked and shredded chicken meat
4 cups (1 liter) chicken stock
4 egg whites
1 tablespoon of finely chopped parsley
1 teaspoon ground black pepper
4 green onions, sliced

1. Heat the oil in the wok on high sear setting.
2. Add the oil then garlic, corn, and chicken meat and stir fry for 1 minute.
3. Add the chicken stock and bring to a boil, reduce the heat to setting 2.
4. Add the egg whites and stir to break them up.
5. Sprinkle with parsley and pepper.

Serve with sliced green onions.

THAI HOT AND SOUR PRAWN SOUP 'TOM YUM GOON'

Serves 6

2 Kaffir lime leaves, cut in ½
1 stalk lemongrass, bottom third finely sliced
1 teaspoon grated ginger
1 table spoon tom yum paste
4 button mushrooms, sliced
8 cups chicken stock
1 tomato, seeds removed and diced
16 medium green prawns, peeled
2 tablespoons (30ml) lime juice

1. Add the first 6 ingredients into the wok and heat on high sear, when the soup boils, reduce the wok to a simmer, setting 2, for 5 minutes to infuse the flavors.
2. Add the tomato and prawns, return to the boil, simmer for a further 5 minutes or until the prawns are just cooked, add the lime juice and serve.

Serve with corriander leaves.

CHINESE WON TON SOUP

Serves 6

1 cup (200g) dried sliced mushrooms

2 teaspoons grated ginger

4 cups (1 liter) chicken stock

½lb (225g) fresh egg noodles

24 prepared won tons (available refrigerated or frozen from the supermarket)

4 green onions, sliced

1. Place the mushrooms into boiling water for 10 minutes, then drain.
2. Place the ginger and stock into the wok and heat on high sear setting to bring to a boil, add the noodles and won tons, return to a boil.
3. Reduce the heat to setting 2, simmer the soup for 7 minutes to cook the won tons.

Serve with sliced green onions

FRENCH ONION SOUP

Serves 4-6

2 tablespoons butter

1 tablespoon (15ml) oil

6 medium brown onions, finely sliced

1 clove of garlic, crushed

2 tablespoons of all purpose flour

1 cup (250ml) red wine

1 teaspoon chopped fresh thyme

4½ cups (1.2 liter) beef stock

1 tablespoon brown sugar

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, butter, then the onions and garlic. Stir fry the onions until they have a golden color.
2. Add the flour and cook for 1 minute.
3. Then add the wine and thyme and reduce the liquid by half.
4. Add the beef stock and brown sugar, bring the soup to a boil. Reduce the heat to setting 2, simmer the soup for 30 minutes. Add salt and pepper if desired before serving.

Serve with cheese croutons.

.

MOROCCAN BUTTERNUT SQUASH SOUP

Serves 4-6

2 tablespoons (30ml) cooking oil

2 brown onions, finely diced

2 cloves garlic, crushed

1 teaspoon ground cumin

1 teaspoon garam marsala

1 teaspoon paprika

2 teaspoons ground white pepper

2 cups (500g) Butternut squash, peeled and diced

4 cups (1 liter) chicken stock

1¼ cup (310ml) sour cream

¼ cup fresh cilantro, finely chopped

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, sauté the onions, garlic, and ground spices for 2 minutes.
2. Add the squash to coat with the onion and spice mix, then add the stock and bring the mixture to a boil.
3. Reduce the heat to setting 2, place the lid on and cook the soup for 20 minutes, until the pumpkin is tender when pierced with a fork, transfer the mixture to a blender to puree.
4. Return the mixture to the wok to heat through, check the seasoning before serving.

Serve with a dollop of sour cream and cilantro.

CRISPY TEMPURA VEGETABLES WITH DIPPING SAUCE

Serves 4-6

2¼lbs (1kg) selection of vegetables ie: broccoli florets; eggplant, sliced; carrot, sliced; snow peas; beans, ends trimmed; cauliflower, florets; zucchini, sliced; green onions, cut into 5cm (2in; 5cm) pieces

DIPPING SAUCE

½ cup (125ml) light soy sauce
1 tablespoon (15ml) mirin
2 teaspoons (10ml) hot water

1. To prepare the dipping sauce place all ingredients into a small bowl and stir, let the sauce sit for 10 minutes before serving.

BATTER

1 cup all-purpose flour
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon white sugar
½ teaspoon baking powder
1 egg yolk
⅓ cup (75ml) ice water
Vegetable oil for shallow frying

1. Sift the flour, sugar salt, and baking powder together.
2. In a medium bowl mix together egg yolk and ice water, add the flour mixture. Do not over mix; leave a few lumps of flour in the batter, as it will help the batter to become crispy.
3. Heat the wok on setting 8 for 4 minutes with 4 cups (4 cups; 1 L) of vegetable oil.
4. Dip small batches of vegetables into batter mixture, and then carefully place into hot oil.
5. Shallow fry until golden brown then remove onto paper towels. Continue until all vegetables are cooked.

Serve with dipping sauce.

THAI FISH CAKES

Serves 4

1lb (450g) boneless white fish fillets (cod or halibut is preferable)
½ bunch cilantro
2 eggs
1/4 cup well cooked rice
1 tablespoon red curry paste
1 teaspoon (5ml) fish sauce
1 tablespoon (15ml) sweet Thai chili sauce (Sriracha)
1 - 2 limes

1. Dice the fish and finely chop the cilantro.
2. Place all the ingredients into a food processor; blend the ingredients using the pulse button, until the mixture is pureed.
3. To shape the fish cakes can be a little difficult; to make it easier place a little oil onto the palm of your hands before molding. Shape the fish cakes onto a flat round shape 3-4cm (1–1¼ in; 3–4 cm) wide and place onto a greased tray.
4. Heat the wok on setting 8 for 4 minutes with 4 cups (4 cups; 1 L) of vegetable oil.
5. Place 6-8 fishcakes into the oil and shallow fry until golden brown in color, repeat with the remaining fish cakes.

Serve with sweet chili sauce and lime wedges.

PLUM GLAZED CHICKEN WINGS

Serves 4

2¼lbs (1kg) chicken wings or drumettes, (wings with tips and second joint removed if desired)
½ cup (125ml) prepared plum sauce
1 tablespoon (15ml) honey
2 tablespoon (30ml) sweet Thai Chili sauce (Sriracha)
2 tablespoons (30ml) dark soy sauce
1 tablespoon sesame seeds
1 cup (250ml) chicken stock

1. Place prepared chicken into a large mixing bowl.
2. Combine the remaining ingredients and mix well.
3. Marinate and refrigerate for several hours or overnight.
4. Heat the wok on a moderate heat setting 6-8, add the chicken wings and stir for 5 minutes, add 1 cup of chicken stock and place the lid onto the wok for 10 minutes to complete the cooking.

Serve with mixed salad leaves.

THAI SHRIMP AND MANGO SALAD

Serves 4-6

2¼lbs (1kg) medium shrimp, peeled and deveined
3 tablespoons (45ml) light olive oil
3 cloves garlic, crushed
1 small red chile (Thai), chopped
1 tablespoon chopped cilantro
2 mangoes peeled and chopped (frozen mango can be substituted if out of season)
1 head butter lettuce or green leaf, washed
4 green onions sliced in 1cm pieces
½ punnet cherry tomatoes, cut in half
½ cup cashew nuts

DRESSING

2 tablespoons (30ml) lime juice
½ cup (125ml) sweet chili sauce
2 teaspoons (10ml) fish sauce

1. Marinate the shrimp with the garlic, chile and cilantro for 20 minutes.
2. Combine all dressing ingredients in a screw-top jar and shake to combine.
3. Place the lettuce, green onions,tomatoes, and cashew nuts into a mixing bowl.
4. Heat the wok on high sear setting.
5. Add the shrimp and cook for 3-5 minutes until cooked, then remove. Add to the lettuce leaves and pour over the dressing, mix the salad before serving.

Serve with green onions.

SPICY PORK AND CHILLI SALAD

Serves 4-6

2 tablespoons (30ml) peanut oil
½ cup peanuts
1 tablespoon Thai green curry paste
2 cloves garlic, lightly crushed
¾lb (300g) ground pork
1 tablespoon brown sugar
2 teaspoons (10ml) fish sauce
1 head iceberg lettuce, washed
2 tomatoes, cut into wedges

1. Heat oil on high sear setting.
2. Add the oil, nuts and curry paste and cook for a few minutes.
3. Add the ground pork and stir to brown, add the brown sugar and fish sauce, stir fry until the liquid has evaporated.
4. Arrange the lettuce on serving plates and top with the tomato then the pork mixture.

MUSSELS IN TOMATO AND GARLIC SAUCE

Serves 4-6

2 tablespoons (30ml) olive oil
2 Spanish onions, finely diced
3 cloves garlic, minced
1 cup (250ml) white wine
2¼ cups (600ml)) tomato pasta sauce
2¼lbs (1kg) fresh mussels, bearded and scrubbed
4 tablespoons basil leaves, torn
Black pepper freshly ground

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, onions and garlic and stir fry until the onion is soft.
2. Add the wine and reduce the liquid by half.
3. Add the tomato sauce and bring the mixture to the boil.
4. Add the mussels then reduce the heat to setting 8, place the lid on and cook until the mussels have opened. Add the basil and pepper.

Serve with crusty bread and extra virgin olive oil.

ENTREES AND ACCOMPANIMENTS cont'd

SALT AND PEPPER CALAMARI

Serves 4-6

2¼lbs (1kg) small squid hoods (also called Calamari)
1 tablespoon Szechwan peppercorns, ground
2 teaspoon sea salt
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon all-purpose flour
2 egg whites
4 cups (1 liter) sunflower oil for shallow frying
3 limes, quartered

1. Cut squid hoods open, clean and remove innards from squid hood.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside.
3. Cut into 6cm x 2cm (2in x ¾in; 6cm x 2cm) pieces.
4. Combine remaining ingredients in bowl.
5. Toss prepared squid in the flour mixture.
6. Heat oil on setting 8 for 4 minutes, then shallow fry squid in 3 batches.
7. Drain on paper towels.

Serve with lime wedges and Cilantro leaves.

SANG CHOY BOW (CHINESE LETTUCE ROLLS)

Serves 6

2 cups (500g) ground pork
1 egg yolk
4 oz (120g) bamboo shoots, finely sliced
2 oz (60g) water chestnuts, finely diced
3 cloves garlic, finely diced
4 shiitake mushrooms, diced (if fresh are unavailable dried and reconstituted in water are suitable)
2 green onions, finely sliced
2 tablespoons (30ml) vegetable oil

SAUCE

1 tablespoon (15ml) soy sauce
1 tablespoon (15ml) oyster sauce
1 teaspoon (5ml) sesame oil
1 head Iceberg lettuce

1. Combine the ground pork, egg yolk and vegetables.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, then the pork and vegetable mixture and stir fry until the pork is cooked. Add the sauce ingredients and cook For one more minute.
3. Place the mixture into prepared lettuce cups and serve.

SWEET POTATO, ZUCCHINI, BEAN SHOOT AND TOFU STIR FRY

Serves 4

2 tablespoons (30ml) peanut oil
1 medium sweet potato, peeled and diced
1 zucchini, cut into matchsticks
1 clove garlic, diced
1 teaspoon ginger, sliced into matchsticks
4 oz (100g) bean sprouts
5 oz (150g) firm tofu cut into slices
1 teaspoon sesame seeds
1 teaspoon (5ml) sesame oil
1 tablespoon (15ml) dark soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then the sweet potato and cook for 2 minutes, add the zucchini, garlic and ginger continue to cook for a few more minutes to release the aromatics.
2. Add the remaining ingredients, continue to cook for 2 minutes then serve.

Serve with grilled chicken or pork.

SINGAPORE HOKKIEN NOODLES

Serves 4-6

2 tablespoons (30ml) peanut oil
1 teaspoon crushed garlic
½ teaspoon dried chilli
2 eggs, lightly beaten
1 tablespoon curry powder
¼lb (100g) BBQ pork, finely sliced
½lb (225g) green prawns, peeled and sliced in half
1 red capsicum, finely sliced
1 medium carrot, finely sliced
1 lb (450g) hokkien noodles

SAUCE

½ cup (125ml) chicken stock
1 tablespoon (15ml) sweet soy sauce
1 teaspoons (15ml) light soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then garlic and chilli, stir for 1 minute, add the egg, and continue to stir until the egg is cooked.
2. Add the curry powder, prawns, pork, capsicum, and carrot continue to cook for 2 minutes then add the noodles and sauce, stir until the noodles are heated through.

Serve with toasted sesame seeds.

STIR FRIED CHINESE GREEN VEGETABLES

Serves 4

1 tablespoon (15ml) peanut oil
1 bunch Chinese green vegetables (bok choy or Chinese broccoli) cut into 5cm (2in; 5cm) pieces washed
1 teaspoon garlic crushed
2 teaspoons (10ml) soy sauce
2 tablespoons (30ml)oyster sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then the remaining ingredients apart from the oyster and soy sauce.
2. When the vegetables have wilted add the oyster and soy sauce, and cook for 1 minute.

Serve as an accompaniment.

GINGER AND CORIANDER CALAMARI WITH RICE NOODLES

Serves 4

2¼lbs (1 kg) squid tubes
1 tablespoons of pureed ginger
½ bunch of coriander, well washed
2 tablespoon (30ml) peanut oil
1 teaspoon (5ml) fish sauce
½ tablespoon (7.5ml) sesame oil
1 red capsicum cut into triangles
1 punnet of baby corn cut in half
1 pqt x (225g) packet of fresh rice noodles (sliced into 1cm strips if not already sliced)
½ bunch Thai basil leaves

1. Cut squid hoods open, clean and remove quill from squid hood.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss- cross pattern on the inside of the squid, then cut into small triangles.
3. Place the ginger, roots and steams of the coriander and ½ the peanut oil into a food processor to form a paste.
4. Marinate the calamari with the paste and ad the fish sauce. This mixture can be used immediately or left for 24 hrs.
5. Heat the wok on high sear setting, add the remaining oil, add the calamari and cook for 2 minutes add the remaining ingredients and cook until the noodles have heated through.
6. Before serving mix the sesame oil and basil leaves into the stir fry.

Serve with steamed jasmine rice.

STIR FRY PRAWNS WITH SNOWPEAS AND OYSTER SAUCE

Serves 4-6

1 tablespoon (15ml) peanut oil
1 medium carrot peeled, finely sliced
¼lb (150g) snow peas
1 clove garlic, finely sliced
1 teaspoon grated ginger
32 medium shrimp, peeled and deveined
2 tablespoons (30ml) oyster sauce
1 cup green onions cut into 3cm (1 in) pieces

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil and stir fry the carrots and snow peas. Cook for 3 minutes, then remove.
2. Add the garlic and ginger to the wok and cook for a minute before adding the shrimp, cook the shrimp until they turn red.
3. Return the vegetables to the wok, add the oyster sauce and green onions, cook until the shrimp are coated in sauce.

Serve with boiled rice.

SATE PRAWNS

Serves 4-6

32 medium shrimp, peeled and deveined
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon ground cumin
1 clove garlic, finely chopped
1 small Thai chile, seeds removed, finely sliced
2 tablespoons (30ml) light olive oil
1 small brown onion, diced
1 cup (125ml) crunchy peanut butter
½ cup (125ml) coconut cream
2 teaspoons (10ml) soy sauce
1 tablespoon (15ml) lemon juice

1. Mix the shrimp with the ground spices, garlic, and chile.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, then the shrimp and cook for 2 minutes. Remove.
3. Add the onion and stir fry until soft. Add the peanut butter, coconut cream and soy sauce, bring to a boil then add the shrimp and lemon juice. Continue to cook until the shrimp have heated through.

Serve with steamed jasmine rice.

STIR FRIED SEAFOOD WITH RICE NOODLES

Serves 4-6

1 tablespoon (15ml) peanut oil
1 tablespoon ginger, cut into matchsticks
1 garlic clove diced
2 cups (500g) mixed seafood (Marinara mix)
2 tablespoons (30ml) light soy sauce
1 x cup chicken stock
½lb (225g) fresh rice noodles, sliced
½lb (250g) can baby corn

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then garlic and ginger, cook for 2 minutes or until the ginger is fragrant.
2. Add the seafood and stir for a few minutes to infuse the flavours, add the soy and stock then bring the mixture to the boil.
3. Add the noodles, corn, and stir to heat through.

Serve with sliced green shallots.

CHILLI CHICKEN WITH SINGAPORE NOODLES

Serves 4-6

6 chicken thighs
1½ cups sweet chilli sauce
1 tablespoon vegetable oil
½ cup (125ml) chicken stock
2 sticks celery, finely sliced
1 x 15oz (410g) can champignon mushrooms
1 x 12oz (350g) packet of fresh Singapore noodles
3oz (100g) bean shoots

1. Marinate the chicken in the sweet chilli sauce for 2 hours or overnight.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil and seal the chicken thighs on each side.
3. Remove the chicken thighs and slice them.
4. Add the chicken stock, celery, and mushrooms and bring to the boil, add the noodles and cook for 2-3 minutes to heat through.
5. Add the chicken and bean shoots, heat the chicken through and serve.

Serve with fresh, warm bread.

LEMON CHICKEN

Serves 4

2¼lb (1 kg) chicken breast fillets, sliced into strips
2 egg whites, lightly beaten
1 teaspoon finely chopped minced ginger
1 clove garlic, crushed
2 tablespoons cornstarch, divided
1 cup (250ml) peanut oil
1 cup (250ml) fresh lemon juice
¼ cup (55g) white sugar
2 tablespoons (30ml) water

1. Toss chicken strips into the egg white, ginger, garlic and 1 tablespoon cornstarch, and mix well.
2. Refrigerate for 1 hour.
3. Heat the wok on high sear setting and add the oil. Add the chicken strips one at a time. Cook in small batches until golden, then remove.
4. Add the lemon juice and sugar to the wok and bring the mix to a boil. Then whisk in 1 tablespoon (1 tablespoon; 20ml) cornstarch mixed with water. Reduce the heat after the cornstarch has been added to setting 8.
5. Return the chicken to the wok and stir to coat in the lemon sauce.

Serve with fried or boiled rice.

CHICKEN WITH PLUM SAUCE AND BOK CHOY

Serves 4

2¼lbs (1kg)) boneless chicken thighs, cut into strips
2 tablespoons (30ml) dry sherry
1 tablespoon (15ml) soy sauce
1 tablespoon (15ml) vegetable oil
1 medium Spanish onion, diced
½ cup (125ml) plum sauce
1 bunch bok choy, sliced
1 small can (8oz) water chestnuts

1. Place the chicken into a bowl and mix with the sherry and soy.
2. Heat the wok on high sear setting. Heat the oil and add the onion and stir fry for 2 minutes. Add the chicken and plum sauce and cook for 2 minutes. Reduce the heat to setting 6 and simmer the chicken for 10 minutes.
3. Add the bok choy and water chestnuts, increase the heat to setting 14, stir fry until the bok choy has wilted.

Serve with steamed egg noodles.

STIR-FRIES cont'd

SZECHUAN PORK WITH THAI RICE STICK NOODLES

Serves 4

⅓lb (150g) rice stick noodles
2 tablespoons (30ml) soy sauce
1 tablespoon (15ml) dry sherry
1 teaspoon (5ml) chilli paste
½ teaspoon garlic
1 teaspoon sugar
½ cup (125ml) beef stock
2 tablespoons (30ml) peanut or vegetable oil
½lb (250g) pork fillet sliced in 1cm rounds
2 green shallots, sliced
1 teaspoon grated ginger
½ cup sliced water chestnuts
1 punnet baby corn sliced in half

1. Place the noodles into a bowl of boiling water, to soften for 5 minutes. Drain the noodles and cut to approximately 5cm lengths, using kitchen scissors.
2. Combine the next 6 ingredients in a small bowl.
3. Heat the wok on high sear setting, add the oil and stir fry the pork for 3 - 4 minutes.
4. Add the green shallots, ginger, and water chestnuts, cook for a further 30 seconds.
5. Add the soy mixture and drained noodles, reduce the heat to setting 8, cook until the liquid has almost absorbed but still moist.

6. Taste and adjust the seasoning.

Serve with steamed Chinese green vegetables.

THAI BEEF AND SPINACH STIR FRY

Serves 4-6

¾ tasse (180ml) peanut oil, divided
2 brown onions, sliced
2 cloves garlic, finely sliced
1 tablespoon ginger, finely diced
2 red peppers, cut in strips
1⅔lbs (750g) lean beef strips
5 oz (150g) baby spinach
4 tablespoons mint leaves
½ cup (60g) roasted cashews
1 tablespoon (15ml) lime juice
2 teaspoons (10ml) fish sauce
2 tablespoons (30ml) sweet Thai chili sauce
1 teaspoon (15ml) lemon grass, thinly sliced

1. Heat the wok on high sear setting, add 1 tablespoon (1 tablespoon; 20ml) oil and stir fry the garlic, ginger and onions. Cook for 2 minutes. Then add the red peppers. Cook for 2 minutes more, then remove.
2. Add the remaining oil (1 tablespoon; 20 ml) and stir fry the beef in small batches for 1 - 2 minutes.
3. Remove when cooked and allow wok to reheat before stir frying next batch.
4. Return all the ingredients to the wok.
5. Reduce to a medium heat, setting 8, until spinach has softened.

Serve with coconut rice.

MONGOLIAN LAMB

Serves 4-6

1¾lbs (750g) lamb, cut into strips
1 tablespoon (15ml) light soy sauce
2 tablespoons (30ml) rice wine, divided
½ teaspoon (½ teaspoon; 2ml) salt
1 teaspoon sugar
1 tablespoon (15ml) soy sauce
1 tablespoon (15ml) sesame oil
2 tablespoons (30ml) peanut oil
2 cloves garlic, diced
1 brown onion, diced
½ bunch green onions, cut into 2cm (¾in; 2cm) pieces
1 red pepper, sliced

1. Place the lamb into a bowl and mix with the light soy sauce and 1 tablespoon (15ml) rice wine. Allow to marinate for 30 minutes.
2. While the meat is marinating place the salt, sugar, regular soy sauce, 1 tablespoon (15ml) rice wine, and sesame oil into a screw-top jar and shake to make the sauce.
3. Heat the wok on high sear setting and add the peanut oil. When the oil is heated add the vegetables and stir fry for 2 minutes, then remove. Add the meat to the wokand cook for 2 minutes. Then add the sauce, bring the mixture to a boil and return the vegetables to heat through.

Serve with steamed rice.

TERIYAKI BEEF

Serves 4-6

2 tablespoons (30ml) peanut oil
1¾lb (750g) beef strips
¼ cup (60ml) soy sauce
2 tablespoons (30ml) mirin
2 teaspoons (2 teaspoons; 10ml) sake
2 teaspoons granulated sugar (superfine if available)
1 carrot, finely sliced
1 zucchini, cut into batons (¼" x ¼" x 3"; 6mm x 6mm x 7.5 cm)
5 oz (150g) spinach leaves

1. Place the beef strips into a bowl, add the soy, mirin, sake and sugar and marinate for 4 hours.
2. Heat the wok on high sear and heat some oil. Quickly sear ⅓ of the beef strips to Seal in the juices and remove. Complete the process with all the strips.
3. Add the carrot and zucchini, cook for 2 minutes, add the beef back and then the spinach. Stir fry until the spinach has wilted.

Serve with steamed new potatoes.

CURRIES AND RICE DISHES

CHICKEN AND TOMATO RISOTTO

Serves 4

2 tablespoons (60g) butter
2 tablespoons (30ml) olive oil
1 Spanish onion, chopped
1 clove garlic, crushed
1½ cups (315g) Arborio rice
5 cups (1¼ liter) chicken stock
2 tomatoes, chopped
1 tablespoon chopped basil
½ cup (125g) freshly grated Parmesan cheese
Freshly ground black pepper

1. Heat the wok on high sear, add the butter and oil.
2. Stir fry onion and garlic until softened.
3. Add rice and stir into the butter and oil mixture until all grains are covered.
4. Mix in the stock.
5. Bring to a boil, continually stirring.
6. Reduce to setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.

CHICKEN, SPINACH AND PINE NUT RISOTTO

Serves 4-6

2 tablespoons pine nuts
2 tablespoons (30ml) olive oil
2 tablespoons butter
1 bunch of spinach leaves
2 cups (450g) Arborio rice (risotto rice)
2 cloves garlic, crushed
6 cups (1½ liter) chicken stock
2¼lb (500g) roasted chicken, shredded (approximately 1 small roasted chicken)

1. Heat the wok on high sear, add the pine nuts and toast until golden in color, then remove.
2. Add oil and butter. Lightly sauté spinach then remove.
3. Add rice stir until all rice is coated in the oil.
4. Add garlic and chicken stock. Bring the risotto to a boil.
5. Reduce to setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.
6. Stir in chicken and toasted pine nuts, heat through and serve.

Serve with freshly grated Parmesan cheese.

NASI GORENG (INDONESIAN FRIED RICE)

Serves 4

1 tablespoon (15ml) peanut oil
1 teaspoon crushed garlic
1 tablespoon ginger, minced
½ teaspoon dried chili flakes
3 eggs, beaten
½ cup (125g) cooked chicken breast, diced
12 medium shrimp, peeled, deveined and diced
3½ cups (735g) cooked and cooled jasmine rice
½ cup (125ml) water
4 tablespoons chopped green shallots
Soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, garlic, ginger and chili flakes and cook for 2 minutes. Add the mixed egg and stir to cook through.
2. Add the chicken and shrimp and stir into the egg mixture. Add the rice and water, and cook until the rice is hot and glowing.
3. Add the green onions and soy sauce to taste. Cook for 1 minute before serving.

Serve as an accompaniment or as an entree.

THAI GREEN CHICKEN CURRY

Serves 6

1 tablespoon (15ml) vegetable oil
1 brown onion, diced
1 teaspoon crushed garlic
1 teaspoon diced ginger
1½ tablespoons Thai green curry paste
1¾lb (800g) chicken thighs diced
1 cup chicken stock
2 cans coconut cream
1 cup bamboo shoots
1 punnet cherry tomatoes
⅓ cup coriander leaves

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil and onion cook until the onion is translucent.
2. Add the garlic, ginger and curry paste, cook until, the oil separates from the curry paste.
3. Add the chicken and toss in the paste mix, add the stock and half the coconut cream bring the curry to the boil then reduce the heat to setting 2 - 4.
4. Cook the curry with the lid on for 20 minutes, or until the chicken is cooked, add the remaining ingredients and cook for 5 minutes.

Serve with steamed jasmine rice.

INDIAN EGGPLANT CURRY

Serves 6

12 small eggplants (Japanese), diced
2 tablespoons Madras curry powder
1 teaspoons sea salt
2 tablespoons (30ml) peanut oil
1 small onion, diced
1 teaspoon garlic, crushed
1 teaspoon ginger, minced
1 tablespoon (15ml) fish sauce
2 tomatoes, diced
¾ cup (180ml) yogurt

1. Mix the eggplants with half the curry powder and the sea salt. Let sit for 20 minutes in a colander.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, onion, curry powder, garlic and ginger and cook for 2 minutes. Add the drained eggplant and stir fry, until well browned.
3. Add the fish sauce and tomatoes, reduce the heat to setting 6, cook until the eggplant is tender. Mix in the yogurt, but do not let the curry boil. (The yogurt will separate).

Serve with steamed basmati rice.

BEEF ROGAN JOSH CURRY

Serves 6-8

2 tablespoons (30ml) peanut oil
1½kg (3½lb) diced chuck steak
1 brown onion diced
2 garlic cloved diced
2 tablespoons rogan josh curry paste
2 cans diced tomatoes
4 cups (1 liter) beef stock

1. Heat the wok on high sear, add the oil and then 1 lb (450g) of meat at a time to seal then remove. Repeat until all the meat is cooked.
2. Add the onion and garlic, cook for 2 minutes before adding the curry paste. Mix the curry paste and onions together.
3. Add the tomatoes and stock and bring to the boil, add the meat. Reduce the heat to setting 2 - 4, place the lid on, with the steam vent open, and cook for 1 hour.

Serve with yogurt and steamed basmati rice.


NOTE!!

While cooking wet dishes with the lid on, the wok will turn on and off during the cooking process, as the unit is thermostatically controlled.

MOROCCAN LAMB TAGINE

Serves 6-8

2 tablespoons (30ml) peanut oil
2 brown onions, diced
1 lb (450g) small diced (½ in; 1.5cm) lamb
1½ teaspoons cumin
1½ teaspoons ground black pepper
1½ teaspoons ground coriander
1½ teaspoons salt
1 teaspoon paprika
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon turmeric
1 teaspoon cinnamon
1 tablespoon (15ml) peanut oil
16 oz (450g) chickpeas
2 x 16 oz (450g) diced tomatoes
2 stalks celery, diced
½ cup (125g) red lentils
5 oz (150g) tomato paste
1 teaspoon minced garlic
5 cups (1¼ liter) water

1. Heat the wok on high sear; add the oil and stir fry the onion until soft. Add the meat and sear to seal in the juices. Remove from wok and reserve.
2. Place all the ground spices and extra oil into the wok and cook for 2 minutes to release the flavors of the spices.
3. Add the remaining ingredients and the reserved lamb and return the mixture to a boil. Reduce the heat to a simmer setting 2 - 4, place the lid on and cook for 1 hour.

Serve with steamed couscous.

Breville®

Gourmet Wok



MODE D'EMPLOI
ET RECETTES

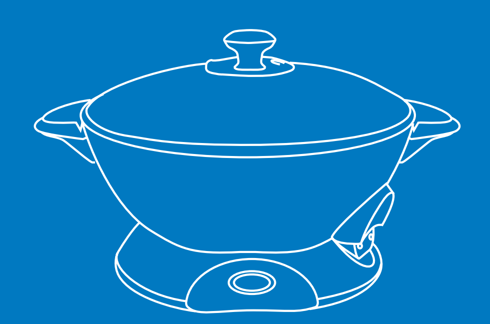
Modèle EW30XL

TABLE DES MATIÈRES

Gourmet Wok

Félicitations

de votre acquisition d'un Gourmet Wok™ Breville®



MISES EN GARDE IMPORTANTES

Votre Gourmet Wok équipé d'un système de chauffage avec son « élément papillon » d'une puissance de 1500 watts vous donne une cuisson particulièrement efficace. Son secret réside dans son élément en forme de papillon qui crée une zone de chaleur intense sur l'ensemble de la surface du wok. Votre nouveau Gourmet Wok est aussi doté d'une couche antiadhésive de Quantanium qui résiste aux égratignures et permet de se servir d'ustensiles en métal sans pour autant endommager la surface.

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, se conformer toujours aux règles de sécurité de base, notamment les suivantes:

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT DE VOUS SERVIR DE VOTRE APPAREIL ET CONSERVEZ-LES POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE



- Lire toutes les instructions.
- Ne pas toucher les surfaces brûlantes. Utiliser poignée ou manches.
- Afin d'éviter les risques d'électrocution, ne pas immerger le cordon, les fiches ni le bloc de cuisson.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut provoquer des accidents.
- Lorsqu'un appareil contient de l'huile bouillante ou autres liquide brûlants, ne le déplacer qu'avec la plus grande prudence.
- Commencer toujours par brancher l'indicateur à l'appareil, puis brancher le cordon à la prise murale. Pour débrancher, placer tous les boutons sur « Arrêt », puis débrancher la fiche de la prise murale.
- Ne pas utiliser l'appareil à d'autres fins que celle pour lequel il a été conçu.
- Lorsque ce wok électrique contient de l'huile bouillante, ne le déplacer qu'avec la plus grande prudence.
- Ce produit est réservé à l'usage domestique.
- Ne contient aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur.
- S'adresser à du personnel d'entretien qualifié.
- En cas d'utilisation d'un cordon d'alimentation amovible long,

1. les caractéristiques électriques indiquées sur le cordon ou la rallonge utilisés doivent être identiques ou supérieures à celles de l'appareil ;
2. si l'appareil est relié à la terre, la rallonge doit être un cordon de mise à la terre à trois fils ;
3. le cordon plus long ne doit pas pendre du plan de travail ou de la table, afin d'éviter qu'un enfant ne le tire ou ne s'y prenne les pieds.

- Cet appareil n'est destiné qu'à un usage domestique.
- Il ne doit pas servir à d'autres fins ni être utilisé à l'extérieur.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé sans surveillance d'un adulte par de jeunes enfants ni par des personnes handicapées.
- Ne laissez pas cet appareil sans surveillance lorsqu'il est en fonction. Il faut veiller à ce que les jeunes enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Ne touchez pas les surfaces brûlantes. Servez-vous des poignées.
- Lorsque vous vous servez du Gourmet Wok, placez-le toujours sur une surface plane et sèche.
- Ne placez pas l'appareil sur ou près d'un brûleur au gaz ou électrique ou à un endroit où il pourrait entrer en contact avec un four chaud.

- Lorsque vous utilisez l'appareil, prévoyez une circulation d'air adéquate au dessus et sur les côtés.
- Sur les surfaces susceptibles d'être affectées par la chaleur, un tapis isolant est recommandé.
- Ne laissez pas le cordon pendre de la table ou du comptoir, toucher des surfaces brûlantes ou se nouer.
- Ne plongez le cordon, la fiche ou le thermostat dans aucun liquide.
- Avant de déplacer l'appareil lorsqu'il n'est pas en fonction ou avant de le nettoyer, interrompez le courant à la prise murale puis enlevez la fiche et enfin enlevez le thermostat.
- Lors du nettoyage de l'appareil ne faites usage ni d'abrasifs durs ni de produits à nettoyer les fours.
- Inspectez régulièrement le cordon, la fiche et l'appareil proprement dit. Si l'un ou l'autre de ces éléments est endommagé, cessez immédiatement de vous servir de l'appareil et contacter le centre de service Breville 1-866 Breville ou appelez le dans un centre autorisé le plus proche pour examen, remplacement ou réparation.



Votre appareil Breville est muni d'une fiche de branchement unique "Assist Plug" conçue avec un trou pour les doigts pour un débranchement plus facile et sécuritaire. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de ne pas utiliser aucune rallonge électrique pour le branchement de votre appareil Breville.

Attention – Par mesure de sécurité, ce Gourmet Wok est muni d'un cordon court, pour éviter que l'utilisateur ne le tire ou ne s'y prenne les pieds et réduire ainsi les risques de dommages corporels et matériels. Ne pas laisser les enfants se tenir à proximité de l'appareil ni l'utiliser sans la surveillance d'un adulte. Si vous utilisez une rallonge ou un cordon amovible plus long, ne pas le laisser pendre d'un comptoir, d'une table ou d'un plan de travail, afin d'éviter qu'un enfant ne le tire ou ne s'y prenne les pieds. Pour éviter tout risque d'électrocution, de dommage corporel et d'incendie, les caractéristiques électriques de la rallonge utilisée doivent être identiques ou supérieures à la puissance en watts de l'appareil (indiquée sous l'appareil).

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation, nettoyer les surfaces de cuisson à l'aide d'un chiffon humide. Il est recommandé de graisser légèrement les surfaces de cuisson, et ce, lors de la première utilisation uniquement.



AFIN D'ÉVITER LES BRÛLURES ET AUTRES DOMMAGES CORPORELS, UTILISER DES TAMPONS OU DES GANTS À FOUR POUR TOUCHER OU MANIPULER LE WOK BRÛLANT. LES SURFACES DE L'APPAREIL SONT BRÛLANTES DURANT ET APRÈS L'UTILISATION.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

FAITES LA CONNAISSANCE DE VOTRE GOURMET WOK BREVILLE

Nouvelle surface de cuisson en Quantanium MD antiadhésive et résistante aux égratignures.
Votre Gourmet Wok Breville est doté du tout nouvel enduit Quantanium caractérisé par son élasticité et son contenu en minéraux résistants aux égratignures; les ustensiles en métal ne font que glisser sur ces particules sans endommager l'enduit. On a donc un enduit antiadhésif qui permet l'usage d'ustensiles en métal tels que spatules et cuillères mais non d'instruments pointus. Cette surface antiadhésive fait aussi que les aliments ne collent pas et qu'une moindre quantité d'huile est nécessaire pour la cuisson. Il se peut que la cuisson normale à haut degré de chaleur décolore la surface en Quantanium antiadhésive. Cette réaction est normale et n'affecte aucunement les caractéristiques e l'enduit antiadhésif.

Élément «high wall» de 1 500 watts.
L'élément de votre Wok est dissimulé tout autour de la base créant ainsi une zone de chaleur uniforme sur toute la surface du wok. La cuvette du wok moulée sous pression est conçue pour conserver la chaleur d'une manière uniforme et économiser l'énergie.

Couvercle en verre transparent pour observer la cuisson.
Lorsque le couvercle est en place, le Gourmet Wok peut servir à la cuisson lente de certains aliments tels que caris, ragoût et soupes. Utilisez l'orifice à vapeur pour éliminer l'excès de vapeur accumulée au cours de la cuisson lente ou pour réduire les liquides.

Fiche exclusive Breville Assist Plug™. Facile à brancher et débrancher.



Design enregistré.

Base amovible à dégagement rapide.
Votre Gourmet Wok est équipé d'une base amovible à dégagement rapide pour faciliter le nettoyage. Cela permet au Gourmet Wok de tenir aisément dans le lave-vaisselle ou l'évier. La base amovible va au lave-vaisselle (voir page 10).

Élément scellé.
L'élément chauffant est entièrement scellé et le Gourmet Wok peut donc être nettoyé dans le lave-vaisselle ou plongé dans l'eau pour un lavage facile.

FAITES LA CONNAISSANCE DE VOTRE BREVILLE suite

Thermostat amovible
Le thermostat est doté de 14 positions en plus de «High Sear» (saisie à haute température) ce qui permet un contrôle précis de la température. La position «High Sear » doit servir à saisir les viandes pendant une friture à la chinoise.

Le voyant du thermostat s'éteint automatiquement lorsque la température recherchée est atteinte et continuera de s'allumer et de s'éteindre tout au long de la cuisson indiquant ainsi le maintien de la température choisie. Les nombres inscrits sur le cadran représentent les températures approximatives suivantes:

Spatule en plastique
Une spatule en plastique vous permettant de remuer les aliments est fournie avec votre Gourmet Wok. Elle n'endommagera pas la surface antiadhérente.

POSITION	FONCTION	TEMPÉRATURE
1 2 3 4	Réchauffe les aliments Sauces à cuisson lente Ragoûts, soupes	Faible chaleur/cuisson lente
5 6 7 8 9	Caris, pâtes Riz, brunissage des noix Friture légère	Chaleur moyenne
10 11 12 13	Légumes à la chinoise	Chaleur élevée
14 High Sear	Friture à la chinoise Saisie de la viande, Friture à la chinoise	Chaleur maximum Saisie à température très élevée



NOTEZ!

Pour obtenir de meilleurs résultats, laissez chauffer le Gourmet Wok pendant 10 minutes à la position « High Sear » avant de commencer la cuisson.



NOTEZ!

Les températures indiquées doivent être considérées comme un simple guide. Divers ajustements seront peut-être nécessaires selon les aliments et les goûts individuels.

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

- Nous vous recommandons d'enlever toutes les étiquettes publicitaires et de laver votre wok ainsi que le couvercle dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez minutieusement.



Avant d'insérer le thermostat dans la douille du wok, assurez-vous que l'intérieur de celle-ci est complètement sec. Pour ce faire, secouez pour éliminer l'excédent d'eau et essuyez l'intérieur de la douille avec un chiffon sec.

- La base est amovible pour faciliter le nettoyage (voir page 10).
- Ne plongez ni le cordon ni le thermostat dans aucun liquide.

LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE WOK

1. Placez le Gourmet Wok sur sa base et assurez-vous que ses pieds sont situés correctement sur le plateau de la base.
2. Insérez le thermostat dans la douille située sur le côté du Gourmet Wok. Branchez-le dans une prise de courant et allumez-le. Insérez toujours le thermostat dans l'appareil avant de brancher celui-ci.
3. Faites chauffer le Gourmet Wok à la position « High Sear » pendant environ 10 minutes. Le voyant « On » s'allumera. Le voyant sur le thermostat indique la température choisie sur le cadran.
4. Lorsque le voyant s'éteint, la température voulue est atteinte. Le wok est maintenant prêt à servir. Le voyant du thermostat s'éteint et s'allume pendant toute la cuisson indiquant qu'une température constante est maintenue.
   Ne placez jamais d'huile ni d'aliments dans un wok froid pendant qu'il se réchauffe pour éviter une cuisson médiocre.

NE FAITES JAMAIS MARCHER LE GOURMET WOK SI LA BASE N'EST PAS PLACÉE CORRECTEMENT.

5. Lorsque la cuisson est terminée, choisissez la position « Off » (« 0 » sur le cadran) avant d'éteindre l'appareil. Débranchez de la prise. Laissez le thermostat dans l'appareil jusqu'au refroidissement complet.



Le Gourmet Wok doit être utilisé avec le thermostat fourni. Ne vous servez d'aucun autre thermostat ou connecteur.



Lors d'une friture à la chinoise, quand la température exigée est très élevée, choisissez la position « High Sear » et laissez le voyant du thermostat s'allumer et s'éteindre plusieurs fois. Cela permettra à la surface de cuisson d'avoir une température de cuisson plus précise.

LE GOURMET WOK EST TRÈS CHAUD LORSQU'IL EST EN FONCTION. LAISSEZ-LE SE REFROIDIR AVANT DE LE DÉPLACER OU DE LE RANGER.

- Laissez refroidir le Gourmet Wok avant de le nettoyer.
- Avant le nettoyage, éteignez le wok et débranchez-le. Enlevez le thermostat de la douille de l'appareil en appuyant sur le mécanisme « easy release » sur le côté du thermostat.



- Ne laissez pas d'ustensiles en plastique en contact avec le Gourmet Wok pendant la cuisson.

TEMPERATURE CONTROL PROBE

THERMOSTAT

- Si le nettoyage du thermostat est nécessaire, essuyez-le avec un chiffon légèrement humide.



NOTEZ! **Ne plongez ni le cordon, ni la prise, ni le thermostat dans aucun liquide.**

Rangement: rangez soigneusement le thermostat. Ne le heurtez ni ne le laissez tomber car cela pourrait l'endommager. Si vous pensez qu'il est endommagé, retournez-le à votre centre de service Breville le plus proche pour inspection.



NOTEZ! **Pour ranger le thermostat, placez deux serviettes en papier dans la cuvette du wok et placez le thermostat sur le papier pour éviter d'égratigner l'enduit antiadhérent.**

NOUVEL ENDUIT AU QUANTANIUM ANTIADHÉSIF RÉSISTANT AUX ÉGRATIGNURES

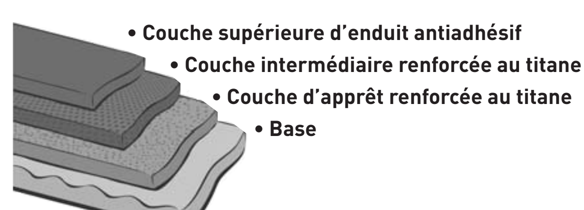
Votre Gourmet Wok est doté d'un enduit spécial résistant aux égratignures et antiadhésif qui permet de se servir d'ustensiles en métal lors de la cuisson.

Malgré tout, Breville recommande de prendre grand soin de l'enduit en particulier lors de l'usage d'ustensiles en métal. Une spatule en plastique vous est fournie avec l'appareil.

Ne vous servez pas d'objets pointus et ne coupez pas les aliments dans le Gourmet Wok. Breville ne sera pas responsable des dommages à l'enduit si des ustensiles en métal ont été utilisés d'une façon inadéquate.

La cuisson sur une surface antiadhésive réduit la quantité d'huile nécessaire, les aliments n'adhèrent pas et le nettoyage est plus facile.

Toute décoloration ne fera que modifier l'apparence du Gourmet Wok et n'affectera aucunement la cuisson.



Pour nettoyer les surfaces intérieure et extérieure:
Lors du nettoyage de l'enduit antiadhérent, ne vous servez pas d'écureurs en métal (ou d'autres types d'abrasifs). Lavez l'appareil avec de l'eau chaude savonneuse. Enlevez les tâches difficiles avec un écureur en plastique ou une brosse en nylon.

BASE AMOVIBLE

Pour enlever la base pour le nettoyage

1. Mettez le wok à l'envers (comme sur l'illustration ci-dessous). Tournez le bouton de dégagement rapide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre comme le montre la flèche sur l'illustration.



2. Séparez la base et le wok proprement dit en levant au dessus de la douille du thermostat.



La base du wok peut être lavée dans de l'eau chaude savonneuse et doit être séchée à fond. La cuvette du wok peut aller au lave-vaisselle.



LE GOURMET WOK NE DEVRAIT JAMAIS SERVIR SANS QUE LE WOK ET LA BASE NE SOIENT ENTIÈREMENT RÉUNIS ET VERROUILLÉS EN PLACE.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE suite

3. Pour verrouiller la base au wok, poussez le bouton de dégagement rapide vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.



COUVERCLE EN VERRE

Lavez le couvercle en verre dans de l'eau chaude savonneuse à l'aide d'une éponge douce, rincez et séchez à fond. Le couvercle en verre peut aller au lave-vaisselle.



NOTEZ!

Faites attention lorsque le couvercle en verre est chaud. Ne le mettez pas en contact avec de l'eau ou une surface froides car il pourrait se briser.

LAVE-VAISSELLE

Votre Gourmet Wok peut aller au lave-vaisselle pour un nettoyage facile. L'élément de chauffage intégré est totalement scellé et il est donc possible de plonger l'appareil dans l'eau. Le dessus et la base du Gourmet Wok peuvent être mis dans le lave-vaisselle. La base devrait être placée sur l'étagère supérieure ou le laver à la main.



NOTEZ!

Avant d'insérer le thermostat dans la douille du wok, veillez à ce que l'intérieur de la douille soit entièrement sec. Pour ce faire, secouer l'appareil pour en éliminer l'excédent d'eau et essuyez l'intérieur de la douille avec un chiffon sec.

TECHNIQUES DE CUISSON

FRITURE À LA CHINOISE

Position recommandée sur le thermostat – « High Sear » pour faire frire la viande.
12 à14 pour faire frire légumes et fruits de mer.

- La friture à la chinoise est une manière de préparer les aliments saine et qui économise l'énergie. L'avantage de cette méthode réside dans sa rapidité de préparation et la saveur qui en résulte. La surface de cuisson antiadhésive de votre wok signifie également qu'il faut moins d'huile pour la cuisson. La friture à la chinoise exige que les aliments soient continuellement remués de manière à ce qu'ils soient exposés d'une façon égale à la chaleur et cuisent rapidement en quelques minutes.
- La friture à la chinoise doit se faire à une température très élevée.
- Faites chauffer votre wok avant d'y mettre les ingrédients. Laissez le voyant lumineux s'allumer et s'éteindre plusieurs fois . Cela permettra au wok d'atteindre une température élevée et égale.
- La friture à la chinoise est une méthode de cuisson qui fait appel à une chaleur sèche. Elle est particulièrement adaptée aux morceaux de viande tendres. Le temps joue un rôle important lors de la cuisson car une viande trop cuite sera dure et sèche. Les temps de cuisson dépendent de la dimension et de l'épaisseur du morceau car, bien entendu, plus il est gros plus il faut de temps.

COUPES DE VIANDE RECOMMANDÉES POUR LA FRITURE À LA CHINOISE

BŒUF

Des bandes de bœuf maigre provenant de la croupe, de la surlonge, du faux-filet et du filet.

POULET

Des bandes de poulet maigre préparées à partir de poitrines désossées, de filet ou de cuisses désossées.

AGNEAU

Des bandes d'agneau maigre provenant du filet, de la cuisse, du rond de gîte, des petits rôtis de la tende de tranche ou de la longe.

PORC

Des bandes de porc maigre provenant du gigot, des steaks, du médaillon ou du filet.

VEAU

Noix de côte, filet, rond de gîte,croupe ou tende de tranche.

TUYAUX POUR LES FRITURES À LA CHINOISE

- Procurez-vous des bandes de viande auprès de votre boucher ou à votre supermarché ou préparez-les vous-même à partir des coupes énumérées ci-dessus en enlevant toute la graisse et en coupant des tranches minces perpendiculairement aux fibres de viande. Cette façon de couper donne une viande plus tendre. Faites des bandes très minces d'environ 5 à 8cm. de longueur. Faites partiellement geler la viande (environ une demi-heure) pour faciliter la coupe.
- Faites frire les bandes de viande quelques unes à la fois environ ½lb (225g) pour éviter que la viande perde son jus et commence à ressembler à du ragoût car elle serait alors plus dure.
- Lorsque les bandes sont déposées dans la poêle, la viande devrait crépiter.
- Faites frire les bandes de viande pendant 1 à 2 minutes. Une cuisson plus longue durcirait la viande.
- Enlevez les bandes qui sont cuites et laissez la poêle se réchauffer avant de commencer avec les suivantes. Si on ne prépare que quelques bandes à la fois, la chaleur demeure constante et la viande ne durcit pas.
- Une petite quantité d'huile peut être ajoutée aux bandes de viande avant de les mettre à la poêle ainsi que d'autres condiments comme ail, gingembre et chili. Un peu d'huile de sésame peut également ajouter de la saveur. Si on mélange l'huile et la viande plutôt que de les faire chauffer séparément, on évite d'en utiliser trop.
- Faites égoutter les marinades des bandes avant la friture de manière à éviter les éclaboussures et la transformation en «ragoût».
- Faites frire les légumes après avoir saisi la viande avec un peu d'huile (ou quelques gouttes d'eau) jusqu'à l'obtention d'un coloris vif pendant:

3 MINUTES
Oignons en quarts
Brocoli en bouquet
Carottes tranchées
Champignons secs chinois trempés

2 MINUTES
Pois mange-tout
Piments tranchés
Courgettes tranchées
Châtaignes d'eau
Pousses de bambou

1 MINUTE
Ail haché
Chili haché
Gingembre haché
Échalotes coupées en morceaux
Germes de soja

Ce court temps de cuisson permet aux légumes de rester craquants.

- L'huile d'arachide est traditionnellement utilisée pour les fritures de style asiatique. Cependant, d'autres huiles comme l'huile végétale, l'huile de canola et l'huile d'olive légère peuvent servir.
- Ne remplissez pas trop le wok. Le cas échéant procédez par petites portions et faites réchauffer au terme de la friture. Si vous faites appel à cette méthode, souvenez-vous d'interrompre chaque fois la cuisson juste avant son terme pour éviter que le résultat final soit trop cuit.
- Servez les aliments frits à la chinoise immédiatement pour qu'ils demeurent croustillants.


NOTEZ!

Assurez-vous de cuire suffisamment la viande pour éviter la contamination par la galmonelle.

FRITURE LÉGÈRE

Il est recommandé de choisir les positions 8 à 10 sur le cadran du thermostat.

- Sert à rendre les aliments croustillants et à les faire cuire avec peu d'huile. Les aliments peuvent être déjà cuits.
- Prenez environ 3 tasse (750ml) d'huile ou suffisamment pour immerger la moitié des aliments.
- Faites chauffer l'huile avant d'y ajouter les aliments. Lorsque vous vous servez d'huile, ne mettez jamais le couvercle car cela provoquera de la condensation et des gouttes d'eau tomberont dans l'huile causant ainsi des bulles et des éclaboussures.
- Ne déplacez pas le wok pendant le réchauffement ou la cuisson.
- Enlevez l'humidité des aliments pour éviter les éclaboussures.
- Ne faites cuire que quelques morceaux à la fois pour qu'ils demeurent craquants.
- Égouttez les aliments cuits sur des serviettes en papier pour éliminer un maximum de graisse.
- Ne laissez jamais votre poêle sans surveillance pendant la friture légère.
- Laissez refroidir l'huile avant de l'enlever de la poêle.
- Les huiles végétale, d'arachide ou de canola sont recommandées pour la friture.

CUISSON LENTE (ALIMENTS BRAISÉS)

Il est recommandé de choisir la position 1-2 sur le cadran du thermostat.

- Votre Gourmet Wok est idéal pour les caris et les ragoûts à cuisson lente. La cuisson lente permet d'attendrir les viandes plus dures. Les viandes moins tendres contiennent des tendons et des nerfs qui se désagrègent pendant la cuisson lente ce qui attendrit le tout. La cuisson lente n'est pas recommandée pour les viandes tendres car celles-ci durciront et se contracteront.
- Pendant la cuisson lente, il est préférable de mettre le couvercle dans le but de conserver la chaleur. Pendant la cuisson, le cari et le ragoût se mettront à bouillir et l'appareil s'éteindra ce qui est tout à fait normal pour un appareil contrôlé par un thermostat.

COUPES DE VIANDE RECOMMANDÉES POUR LA CUISSON LENTE (ALIMENTS BRAISÉS)

BŒUF
Palette coupée en dés (désossée), épaule, rond de gîte, jarret, gîte à la noix

POULET
Cuisse coupée en dés, patte

AGNEAU
Avant-main coupée en dés, jarret et côtelette du collier

VEAU
Avant-main coupée en dés, patte et jarret (Osso Bucco)

PORC
Avant-main coupée en dés, jarret

TUYAUX POUR LA CUISSON LENTE

- Coupez la viande en dés de 2.5cm (1po). Enlevez toute graisse apparente.
- Choisissez une position moyenne-basse sur le cadran du thermostat.
- Faites cuire pendant environ une heure et demie à deux heures en remuant de temps en temps. Mettez le couvercle.
- Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajoutez des légumes tendres ou à cuisson rapide comme champignons, tomates, haricots, ou maïs.
- Vers la fin de la cuisson, épaississez en ajoutant un peu d'amidon de maïs mélangé à de l'eau, ou de la farine ordinaire mélangée à de la margarine ou du beurre. On peut aussi recouvrir la viande de farine ordinaire avant la friture (on aura alors peut-être besoin de plus d'huile).

TECHNIQUES DE PRÉPARATION

Le succès de n'importe quel plat exige une réflexion préalable et une préparation soigneuse. Pour en arriver à un aspect authentiquement oriental et à des résultats systématiquement positifs, les aliments devraient être coupés en petits morceaux de dimension égale. Cela leur permet de cuire rapidement et d'être faciles à saisir avec des baguettes.

COUPE EN TRANCHES

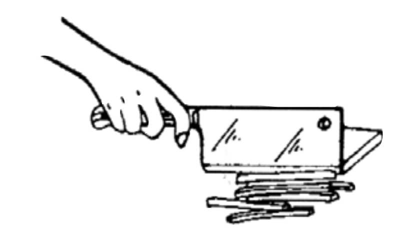
Une tranche droite est normale pour les viandes et les légumes. Les tranches devraient toujours avoir la même épaisseur. Une viande partiellement congelée sera plus facile à trancher. La viande doit être tranchée très mince, perpendiculairement à la direction des fibres de manière à être plus tendre.



TECHNIQUES DE CUISSON suite

ALLUMETTE OU JULIENNE

Commencez par trancher les légumes comme il est décrit ci-dessus. Placez ensuite les tranches les unes sur les autres et coupez à nouveau en bâtonnets minces ou épais selon la recette.



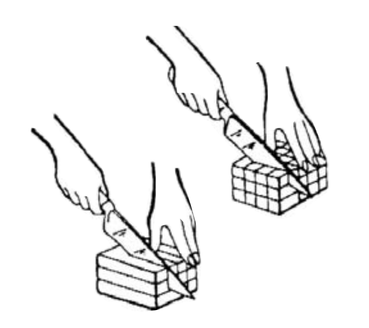
COUPE EN PETITS MORCEAUX

Pour la coupe des viandes et des légumes. Faites de petites piles de tranches de 5mm (¼po). Coupez-les à nouveau en bâtonnets de 5mm. Dans le cas des légumes comme le chou ou les épinards, on empile les feuilles et on les roule ensuite. Coupez très mince dans le sens de la largeur.



COUPE EN CUBES OU EN DÉS

Pour la coupe des viandes et des légumes. Pour couper en cubes, faites des tranches de 2.5cm (1po). Placez-les les unes sur les autres et coupez à une épaisseur de 2.5cm (1po) dans la direction opposée. Coupez à nouveau dans la direction opposée pour obtenir des cubes de 2.5cm (1po). Pour obtenir des dés, suivez les mêmes instructions mais avec des tranches de 5mm (¼po) pour finir avec des cubes de 5mm (¼po).



INGRÉDIENTS SPÉCIAUX

Un peu de planification facilite beaucoup la friture à la chinoise.

PAK CHOI

Connu aussi sous le nom de chou de Chine ou chou chinois. Il est doté de tiges blanches charnues et de feuilles vert foncé. Il a un léger goût de moutarde. Il en existe aussi une version plus petite appelée Pak choi de Shanghai.

POUSSES DE BAMBOU

Les jeunes pousses tendres de bambou existent en conserves. Elles servent principalement à ajouter de la texture aux aliments.

CRÈME DE NOIX DE COCO ET LAIT DE COCO

La crème de noix de coco et le lait de coco sont tous deux extraits de la chair râpée des noix de coco arrivées à maturité. La crème provient d'une première pression et le lait de la seconde ou de la troisième pression.

CHILIS, FRAIS OU SECS

Il existe de nombreux types et dimensions de chilis. Les petits (thaï, macho, serrano, jalapeno) sont les plus forts. Portez des gants ajustés lorsque vous les manipulez ou les tranchez car ils pourraient vous brûler la peau. Les graines sont la partie la plus piquante des chilis et il faut les enlever si on veut diminuer le piquant de la recette.

CORIANDRE

Connue aussi sous le nom de cilantro ou persil chinois. Elle est essentielle à la préparation de nombreux plats du sud est asiatique. Il s'agit d'une herbe à saveur prononcée, il faut s'en servir parcimonieusement quand on n'y est pas habitué. Le persil peut la remplacer; il a la même apparence mais son goût est assez différent. La coriandre existe fraîche, râpée ou sous forme de graines.

SAUCE CHAR SIU

Elle est semblable à la sauce BBQ chinoise.

ÉCHALOTES FRITES CROUSTILLANTES

Elles existent déjà préparées, dans la plupart des supermarchés asiatiques.

INGRÉDIENTS SPÉCIAUX suite

SAUCE DE POISSON

C'est une sauce brun foncé, légère et salée dont l'odeur de poisson est caractéristique. Elle sert souvent dans les cuisines thaïlandaise et vietnamienne. Elle est composée à partir de petits poissons fermentés au soleil. La sauce de poisson remplace le sel dans nombre de recettes.

GARAM MARSALA

Un mélange d'épices qui comprend habituellement de la cannelle, du cumin, du poivre, des clous de girofle, de la cardamome, de la noix de muscade et du macis. On peut s'en procurer déjà mélangé dans les supermarchés mais il est meilleur frais fait. On l'ajoute généralement au terme de la cuisson.

SAUCE HOISIN

Il s'agit d'une sauce BBQ chinoise épaisse et sucrée préparée avec un mélange de haricots noirs salés, d'oignons et d'ail.

NOUILLES AU RIZ

Ce sont des nouilles blanches fraîches. Elle n'exigent pas une longue cuisson.

CITRONNELLE

Une herbe fraîche aromatique qui sert dans les pâtes de cari, les fritures à la chinoise et les soupes. Il faut enlever la base ainsi que les couches extérieures dures. On peut trancher, concasser ou marteler l'intérieur blanc. Les tiges entières peuvent être ajoutées aux soupes ou aux caris. La citronnelle séchée doit être trempée dans l'eau mais la saveur de la plante fraîche est bien supérieure.

LITCHI

Un fruit délicieux dont la texture et la saveur sont légères. Enlevez la peau rugueuse, enlevez le noyau et servez-vous en. Ils existent aussi en conserve.

VINAIGRE DE SAKÉ

Plus doux que la plupart des vinaigres occidentaux, il a habituellement une acidité de moins de 4%. Il a une saveur douce, sucrée et délicate. Il est préparé avec du riz.

INGRÉDIENTS SPÉCIAUX suite

SAMBAL OELEK

Il s'agit d'une pâte faite avec des chilis râpés et du sel. Elle peut servir d'ingrédient ou d'accompagnement.

TAMARIN

Le tamarin a une saveur fruitée et acidulée et se trouve dans une grande cabosse qui ressemble à un haricot brun. Il existe séché et décortiqué, dans un bloc de pulpe comprimée ou encore en purée ou en concentré.

TOFU

Le tofu ou caillé de soja est un aliment à haute teneur en protéines, faible en gras et préparé avec des fèves de soja. Il existe en blocs durs ou mous et il est ou frais ou emballé sous vide. Il prend la saveur des épices et des sauces avec lesquels il est cuit.

CURCUMA

Il est mieux connu en poudre et sert souvent à colorer les aliments. Il a une saveur amère et existe frais sous la forme d'une racine un peu comme le gingembre. Elle est pelée, râpée et concassée fin.

GRAINS DE POIVRE DU SZECHUAN

Ils sont disponibles dans la plupart des supermarchés asiatiques et ont une légère saveur d'anis.

CHÂTAIGNES D'EAU

De petits bulbes blancs craquants avec une peau brune. Les châtaignes d'eau en conserve sont pelées et se garderont environ un mois au réfrigérateur si elles sont couvertes.

LES SOUPES

SOUPE AU POULET ET AU MAÏS DOUX

4 à 6 portions
1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide
1 gousse d'ail écrasée
2 tasses (500ml) de maïs en crème
1¼ tasse (750g) de viande de poulet cuite et coupée en petits morceaux
4 tasses (1 litre) de fond de poulet
4 blancs d'œuf
1 cuillerée à soupe de persil finement coupé
1 cuillerée à thé de poivre noir moulu
4 échalotes vertes tranchées

1. Faites chauffer l'huile dans le wok à la position « High Sear ».
2. Ajoutez l'ail, puis le maïs et enfin la viande de poulet et faites frire pendant 1 minute.
3. Ajoutez le fond de poulet et amenez à ébullition. Réduisez la chaleur en choisissant la position 2.
4. Ajoutez les blancs d'œuf et remuez pour les désagréger.
5. Saupoudrez de persil et d'ail.

Servez avec des échalotes vertes tranchées.

SOUPE WON TON CHINOISE

6 portions
1 tasse (200g) de champignons séchés tranchés
2 cuillerées à thé (10ml) de gingembre râpé
4 tasses (1 litre) de fond de poulet
½lb (225g) de nouilles aux œufs fraîches
24 won tons préparés (disponibles congelés dans les supermarchés)
4 échalotes vertes tranchées

1. **Placez les champignons dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes puis égouttez-les.**
2. **Placez le gingembre et le fond de poulet dans le wok à la position «High Sear» pour amener à ébullition. Ajoutez les nouilles et les won tons et refaites bouillir.**
3. **Réduisez la chaleur à la position 2. Faites mijoter pendant 7 minutes pour faire cuire les won tons. Servez avec les échalotes vertes tranchées.**

SOUPE À L'OIGNON À LA FRANÇAISE

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe de beurre
1 cuillerée à table (15ml) d'huile
6 oignons bruns moyens, tranchés fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuillerées à soupe de farine ordinaire
1 tasse (250ml) de vin rouge
1 cuillerée à thé de thym frais coupé fin
4 tasses et demie (1125ml) de fond de bœuf
1 cuillerée à soupe de sucre brun

1. **Faites chauffer le wok à la position «High Sear». Ajoutez l'huile, le beurre et enfin les oignons et l'ail. Faites frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.**
2. **Ajoutez la farine et faites cuire pendant une minute.**
3. **Ajoutez le vin et le thym et réduisez le liquide de moitié.**
4. **Ajoutez le fond de bœuf et le sucre brun. Faites bouillir la soupe. Réduisez la chaleur à la position 2. Faites mijoter la soupe pendant 30 minutes et ajoutez sel et poivre si vous le désirez avant de servir.**

Servez avec des croûtons au fromage.

SOUPE MAROCAINE À LA COURGE

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe d'huile à friture
2 oignons bruns coupés finement en dés
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée à thé de cumin râpé
1 cuillerée à thé de garam marsala
1 cuillerée à thé de paprika
2 cuillerées à thé de poivre blanc râpé
2 tasses (500g) de courge pelée et coupée en dés
4 tasses (1 litre) de fond de poulet
1¼ tasse (310ml) de crème sûre
¼ de tasse (60ml) de feuilles de coriandre fraîche coupées fin

1. **Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile. Faites sauter les oignons, l'ail et les épices râpée pendant 2 minutes.**
2. **Ajoutez la citrouille pour la recouvrir avec les oignons et les épices puis ajoutez le fond et faites bouillir le tout.**
3. **Réduisez la chaleur à la position 2. Placez le couvercle et faites cuire la soupe pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite puis transférez le mélange dans un mélangeur pour en faire une purée.**
4. **Remettez le mélange dans le wok pour le faire chauffer uniformément et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.**

Servez avec une portion de crème sûre et les feuilles de coriandre.



NOTEZ!

La courge peut-être remplacée par la citrouille selon votre préférence.

LÉGUMES TEMPURA CROUSTILLANTS AVEC TREMPETTE

4 à 6 portions

2¼lbs (1kg) de légumes assortis. Par exemple: brocoli en bouquet; aubergine tranchée; carotte tranchée; pois mange-tout; haricots (les deux bouts enlevés); choux fleur en bouquet; courgette tranchée; patate douce tranchée; échalote verte coupée en morceaux de 5cm.

TREMPETTE

½ tasse (125ml) de sauce soya légère

1 cuillerée à soupe (15ml) de mirin

2 cuillerées à thé d'eau chaude

1. **Pour préparer la trempette, placez tous les ingrédients dans un petit bol et remuez.**

Laissez la sauce reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PÂTE À FRITURE

1 tasse de farine ordinaire

¼ cuillerée à thé de sel

¼ cuillerée à thé de sucre blanc

½ cuillerée à thé de poudre à pâte

1 jaune d'œuf

⅓ tasse (80ml) d'eau glacée

De l'huile végétale pour la friture légère

1. **Tamisez la farine, le sucre, le sel et la poudre à pâte.**
2. **Dans un bol moyen, mélangez le jaune d'œuf et l'eau glacée et ajoutez les produits tamisés. Ne mélangez pas trop et laissez quelques grumeaux de farine dans la pâte car cela aidera à rendre celle-ci encore plus croustillante.**
3. **Faites chauffer le wok à la position 8 pendant 4 minutes avec 4 tasses d'huile végétale.**
4. **Trempez quelques portions de légumes dans la pâte et placez le tout délicatement dans l'huile chaude.**
5. **Faites frire légèrement jusqu'à obtention d'une couleur brun doré puis placez le tout sur du papier absorbant. Poursuivez le même processus jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits selon votre goût.**

Servez avec la trempette.

CROQUETTES DE POISSON THAILANDAISES

4 portions

1lb (225g) de filets de poisson blanc sans arêtes (de préférence de la morue ou du flétan)

½ bouquet de coriandre (avec les racines)

2 œufs

¼ tasse de riz bien cuit

1 cuillerée à soupe de pâte de cari rouge

1 cuillerée à thé (5ml) de sauce de poisson

1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce chili thaï sucrée

1. **Coupez le poisson en dés et coupez très fin la coriandre.**
2. **Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire; mélangez les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée.**
3. **Il peut s'avérer difficile de donner une forme aux croquettes de poisson. Pour faciliter le processus, mettez un peu d'huile dans la paume de vos mains avant de mouler les croquettes. Donnez-leur la forme d'un disque rond et plat de 3 à 4cm. de largeur et placez-les sur un plateau préalablement graissé.**

4. **Faites chauffer le wok à la position 8 pendant 4 minutes avec 1 litre (4 tasses) d'huile végétale.**
5. **Placez entre 6 et 8 croquettes dans l'huile et laissez-les-y jusqu'à ce qu'elles deviennent brun doré. Poursuivez le même processus avec le reste des croquettes.**

Servez avec la sauce chili sucrée et des tranches de lime.

AILES DE POULET GLACÉES À LA PRUNE

4 portions

2¼lbs (1kg) d'ailes de poulet avec l'extrémité de l'aile enlevés (si désiré)

½ tasse (125ml) de sauce aux prunes préparée

1 cuillerée à soupe (15ml) de miel

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce chili thaïlandaise

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soya sombre

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

1. **Placez le poulet préparé dans un grand bol à mélanger.**
2. **Combinez le reste des ingrédients et mélangez-les bien.**
3. **Faites mariner et laissez dans le réfrigérateur pendant plusieurs heures ou pendant toute la nuit.**
4. **Faites chauffer le wok entre les positions 6 et 8. Ajoutez les ailes de poulet et remuez pendant 5 minutes. Ajoutez 1 tasse (250ml) de fond de poulet et laissez le couvercle sur le wok pendant 10 minutes afin de compléter la cuisson.**

Servez avec des feuilles de salade mélangées.

CREVETTES THAILANDAISES ET SALADE DE MANGUES

4 à 6 portions

2¼lbs (1kg) de crevettes moyennes pelées et déveinées

3 cuillerées à soupe (45ml) d'huile d'olive légère

3 gousses d'ail écrasées

1 petit chili rouge (thaï) coupé en morceaux

1 cuillerée à soupe de racine de coriandre fraîche coupée en morceaux

2 mangues pelées et coupées en morceaux (des mangues en conserve peuvent être utilisées hors saison)

1 pomme de laitue lavée (laitue de votre choix)

4 échalotes coupées en morceaux de 1cm.

½ petit panier (250g) de tomates-cerises coupées en deux

½ tasse de noix-cajou

SAUCE

2 cuillerées à soupe (30ml) de jus de lime

½ tasse (125ml) de sauce chili sucrée

2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson

1. **Faites mariner les crevettes avec l'ail, le chili et la racine de coriandre pendant 20 minutes.**
2. **Combinez tous les ingrédients de la sauce dans un bocal à couvercle vissé et secouez pour les amalgamer.**
3. **Placez la laitue, les échalotes, les tomates et les noix-cajou dans un bol à mélanger.**
4. **Faites chauffer le wok à la position «High Sear».**
5. **Ajoutez les crevettes et faites cuire pendant 3 à 5 minutes. Enlevez-les lorsqu'elles sont cuites. Ajoutez-les aux feuilles de laitue et versez la sauce par dessus. Mélangez la salade avant de la servir.**

Servez avec les échalotes croustillantes.

PORC ÉPICÉ ET SALADE DE CHILI

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
½ tasse (125ml) d'arachides
1 cuillerée à soupe de pâte de cari verte thaïlandaise
2 gousses d'ail légèrement écrasées
¾lbs (350g) de porc haché
1 cuillerée à soupe de sucre brun
2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson
1 laitue iceberg lavée
2 tomates coupées en tranches autour du centre.

1. Faites chauffer l'huile à la position « High Sear ».
2. Ajoutez les noix et la pâte de cari et faites cuire pendant quelques minutes.
3. Ajoutez le porc haché et remuez pour brunir. Ajoutez le sucre brun et la sauce de poisson. Faites frire jusqu'à évaporation du liquide.
4. Disposez les feuilles de laitue sur les assiettes et couronnez avec les tomates et enfin le porc haché.

MOULES À LA SAUCE TOMATE ET À L'AIL

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive
2 oignons espagnols coupés en petits dés
3 gousses d'ail
1 tasse (250ml) de vin blanc
2¼ tasse (600ml) de sauce de tomate
2¼lb (1kg) de moules fraîches barbues et désincrustées
4 cuillerées à soupe (80ml) de feuilles de basilic déchirées
Poivre noir fraîchement moulu

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile, les oignons et l'ail et faites frire jusqu'au ramollissement des oignons.
2. Ajoutez le vin et réduisez le liquide de moitié.
3. Ajoutez la sauce tomate et amenez le mélange à ébullition.
4. Ajoutez les moules puis réduisez la chaleur à la position 8. Mettez le couvercle et faites cuire jusqu'à l'ouverture des moules. Ajoutez le basilic et le poivre.

Servez avec du pain croûté et de l'huile d'olive extra vierge.

CALMARS AU SEL ET AU POIVRE

4 à 6 portions
2¼lbs (1kg) de capuchons de petits calmars
1 cuillerée à soupe de grains de poivre du Szechuan
2 cuillerées à thé de sel
1 cuillerée à soupe de farine de mais
1 cuillerée à soupe de farine ordinaire
2 blancs d'œuf
4 tasses (1 litre) d'huile de tournesol pour la friture légère
3 limes coupées en quarts

1. Coupez et ouvrez les capuchons de calmar. Nettoyez-les et enlevez l'intérieur (entrailles).
2. Pratiquez des fentes en diagonale formant un motif entrecroisé à l'intérieur.
3. Coupez en morceaux de 6 x 2cm.
4. Combinez le reste des ingrédients dans le wok.
5. Tournez les calmars préparés dans les deux farines mélangées.
6. Faites chauffer l'huile à la position 8 pendant 4 minutes puis faites frire légèrement les calmars en trois fois.
7. Égouttez sur du papier absorbant.

Servez avec les tranches de lime et les feuilles de coriandre.

SANG CHOY BOW (ROULÉS À LA LAITUE CHINOISE)

6 portions
2 tasses (500g) de porc haché
1 jaune d'œuf
4oz (120g) de pousses de bambou finement tranchées
2oz (60g) de châtaignes d'eau coupées en petits dés
3 gousses d'ail coupées en petits dés
4 champignons shiitake coupés en dés (s'ils demeurent introuvables frais, les champignons shiitake séchés et reconstitués conviennent)
2 échalotes vertes finement tranchées
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile végétale

SAUCE
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce d'huîtres
1 cuillerée à thé (5ml) d'huile de sésame
1 laitue iceberg

1. Combinez le porc haché, le jaune d'œuf et les légumes.
2. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis le mélange porc et légumes et faites frire légèrement jusqu'à ce que le porc soit cuit. Ajoutez les ingrédients de la sauce et faites cuire pendant une autre minute.
3. Placez le tout dans des tasses formées de feuilles de laitue et servez.

PATATES DOUCES, COURGETTES, GERMES DE SOYA ET TOFU FRITS À LA CHINOISE

4 portions

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
1 courgette coupée en allumettes
1 gousse d'ail écrasée
1 cuillerée à thé de gingembre
4oz (100g) de germes de soya piment rouge long coupé en tranches très fines
5oz (150g) de tofu ferme coupé en tranches
1 cuillerée à thé de graines de sésame
1 cuillerée à thé (5ml) d'huile de sésame
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya sombre

1. **Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis la patate douce et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez la courgette, l'ail et le gingembre et continuez de faire cuire pendant quelques minutes pour libérer les arômes.**
2. **Ajoutez le reste des ingrédients, continuez de faire cuire pendant 2 minutes et servez.**

Servez avec du poulet ou du porc grillés.

NOUILLES SINGAPOR HOKKIEN

Serves 4-6

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
1 cuillerée à thé d'ail moulu
½ cuillerée à thé de Chili séché
2 oeufs lègèrement battues
1 cuillerée à thé de poudre de curi
¼lb (100g) de porc BBQ tranché finement
½lb (225g) de petites crevettes décortiquées et coupées en deux
1 poivron (rouge ou vert finement tranché)
1 carotte moyenne finement tranchée
1lb (450g) de nouille hokkien

SAUCE

½ tasse (125ml) de bouillon de poulet
1 cuillerée à table (15ml) de sauce soya sucrée
1 cuillerée à thé (5ml) de sauce soya légère

1. **Chauffer le Wok à la position ''High Sear''. Ajouter l'huile, l'ail et le chili et cuire durant 1 minute, ajouter l'oeuf et continuer de cuire jusqu'à la cuisson complète de l'oeuf.**
2. **Ajouter la poudre de cumin, les crevettes, le porc, le poivron et les carottes et cuire durant 2 minutes. Ajouter l'huile et la sauce et cuire jusqu'à ce que les nouilles soient prêtes.**

Servir avec des graines de sésames grillées.

LÉGUMES VERTS CHINOIS FRITS À LA CHINOISE

4 portions

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide
1 botte de légumes verts chinois coupés en morceaux de 5cm lavés (pak choi ou brocoli chinois)
1 cuillerée à thé d'ail écrasé
2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de soya
2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce d'huîtres

1. **Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis le reste des ingrédients sauf les sauces de soya et d'huîtres.**
2. **Lorsque les légumes sont ramollis, ajoutez les sauces de soya et d'huîtres et faites cuire pendant 1 minute.**

Servez comme accompagnement.

CALMARS AU GINGEMBRE ET À LA CORIANDRE AVEC NOUILLES AU RIZ

4 portions

2¼lbs (1kg) de capuchons de calmars
1 cuillerée à thé de gingembre en purée
½ botte de coriandre bien lavée
2 cuillerées (30ml) à soupe d'huile d'arachide
1 cuillerée à thé (5ml) de sauce de poisson
½ cuillerée à soupe (7.5ml) d'huile de sésame
1 piment rouge long coupé en triangles
1 petit panier de maïs miniature coupés en deux
1 paquet de ½lb (225g) de nouilles au riz fraîches (tranchées en bandes de 1cm si elles ne le sont déjà)
½ botte de feuilles de basilic thaïlandais

1. **Coupez et ouvrez les calmars. Nettoyez-les et enlevez les (quills).**
2. **Pratiquez des fentes en diagonales formant un motif entrecroisé à l'intérieur du calmar puis coupez celui-ci en petits triangles.**
3. **Mettez le gingembre, les racines et les feuilles de coriandre ainsi que la moitié de l'huile d'arachide dans un robot culinaire pour former une pâte.**
4. **Faites mariner les calmars avec la pâte et ajoutez; la sauce de poisson. Cette mixture peut servir immédiatement ou être conservée pendant 24 heures.**
5. **Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez le reste de l'huile puis les calmars et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire jusqu'à ce que les nouilles soient uniformément chaudes.**
6. **Avant de servir, mélangez l'huile de sésame et les feuilles de basilic dans la friture.**

Servez avec du riz au jasmin cuit à la vapeur.

CREVETTES FRITES À LA CHINOISE AVEC POIS MANGE-TOUT ET SAUCE AUX HUÎTRES

4 à 6 portions

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide

1 carotte moyenne pelée et finement tranchée

¼lb (150g) de pois mange-tout

1 gousse d'ail finement tranchée

1 cuillerée à thé de gingembre râpé

32 crevettes crues décortiquées et déveinées

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce d'huîtres

1 tasse d'échalotes coupées en morceaux de 2.5cm (1po)

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile et faites frire la carotte et les pois mange-tout pendant 3 minutes. Enlevez.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre dans le wok et faites cuire pendant une minute avant d'ajouter les crevettes. Faites cuire celles-ci jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges.
3. Remettez les légumes dans le wok. Ajoutez la sauce d'huîtres et les oignons verts et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes soient recouvertes de sauce.

Servez avec du riz bouilli.

CREVETTES SATÉ

4 à 6 portions

32 crevettes crues moyennes, décortiquées et déveinées

1 cuillerée à thé de coriandre râpée

1 cuillerée à thé de cumin râpé

1 gousse d'ail, finement tranchée

1 petit chili thaï, les graines enlevées, finement tranché

2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive légère

1 petit oignon brun coupé en dés

1 tasse (125ml) de beurre d'arachide croquant

½ tasse (125ml) de crème de noix de coco

2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de soya

1 cuillerée à soupe (15ml) de jus de citron

1. Mélangez les crevettes avec les épices râpées, l'ail et le chili.
2. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile puis les crevettes. Faites cuire pendant 2 minutes puis enlevez.
3. Ajoutez l'oignon et faites frire jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajoutez le beurre d'arachide, la crème de noix de coco et la sauce de soya. Amenez à ébullition puis ajoutez les crevettes et le jus de citron. Faites cuire jusqu'à ce que les crevettes soient chauffées uniformément.

Servez avec du riz au jasmin à la vapeur.

FRUITS DE MER FRITS À LA CHINOISE AVEC NOUILLES AU RIZ

4 à 6 portions

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide

1 cuillerée à soupe de gingembre coupé en allumettes

1 gousse d'ail coupée en dés

500g de fruits de mer assortis (mélange Marinara)

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soja légère

1 tasse (250ml) de fonds de poulet

225g de nouilles au riz fraîches et tranchées

1 boîte de 250g de maïs miniature

1. Faites chauffer le wok à la position "High Sear", ajoutez l'huile puis l'ail et le gingembre et faites cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le gingembre devienne parfumé.
2. Ajoutez les fruits de mer et remuez pendant quelques minutes pour infuser les saveurs, ajoutez la sauce de soja et le fonds de poulet et amenez le tout à ébullition.
3. Ajoutez les nouilles et le maïs et remuez pour bien répartir la chaleur.

Servez avec des échalotes tranchées.

POULET AU CHILI AVEC NOUILLES DE SINGAPOUR

4 à 6 portions

6 cuisses de poulet

1½ tasse (375ml) de sauce chili douce

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile végétale

½ tasse (125ml) de fonds de poulet

2 côtes de céleri finement tranchées

1 boîte de 410g (15oz) de champignons

1 paquet de 350g de nouilles de Singapour fraîches

100g (3oz) de germes de soja

1. Faites mariner le poulet dans la sauce chili douce pendant 2 heures ou pendant la nuit.
2. Faites chauffer le wok à la position "High Sear", ajoutez l'huile et faites saisir les cuisses de poulet de chaque côté.
3. Retirez les cuisses de poulet et tranchez-les.
4. Ajoutez le fonds de poulet, le céleri et les champignons et amenez le tout à ébullition, ajoutez les nouilles et faites cuire pendant 2 ou 3 minutes pour bien répartir la chaleur.
5. Ajoutez le poulet et les germes de soja, fates réchauffer le poulet et servez.

Servez avec du pain naan.

POULET AU CITRON

4 portions

2¼lb (1kg) de filets de poitrines de poulet coupés en bandes

2 blancs d'œuf légèrement battus

1 cuillerée à thé de gingembre haché menu

1 gousse d'ail écrasée

2 cuillerées à soupe de farine de maïs séparées

1 tasse (250ml) d'huile d'arachide

1 tasse (250ml) de jus de citron frais

¼ de tasse (55g) de sucre blanc

2 cuillerées à soupe (30ml) d'eau

1. Tournez les bandes de poulet dans les blancs d'œuf, le gingembre, l'ail et la farine de maïs et mélangez bien le tout.
2. Laissez au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Faites chauffer le wok à la position «High Sear». Ajoutez l'huile. Ajoutez les bandes de poulet une à une. Faites cuire par petites portions jusqu'à obtention d'une couleur dorée puis enlevez.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre dans le wok et amenez à ébullition. Ajoutez ensuite la farine de maïs mélangée à l'eau. Réduisez la chaleur à la position 8 après l'ajout de la farine.

Remettez le poulet dans le wok et remuez pour le recouvrir de sauce au citron.

Servez avec du riz frit ou bouilli.

POULET AVEC SAUCE AUX PRUNES ET PAK CHOI

4 portions

2¼lbs (1kg) de cuisses de poulet désossées et coupées en bandes

2 cuillerées à soupe (30ml) de xérès sec

1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya

1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile végétale

1 oignon espagnol moyen coupé en dés

½ de tasse (125ml) de sauce aux prunes

1 botte de pak choi tranché

1 petite boîte (8 on) de châtaignes d'eau tranchées

1. Placez le poulet dans un bol à mélanger et ajoutez-y le xérès et la sauce de soya.
2. Faites chauffer le wok à la position «High Sear». Ajoutez l'huile et faites frire l'oignon pendant 2 minutes. Réduisez la chaleur à la position 6. Faites mijoter le poulet pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le pak choi et les châtaignes d'eau. Choisissez la position 14. Faites frire jusqu'à ce que le pak choi soit ramolli.

Servez avec des nouilles aux œufs cuites à la vapeur.

PORC SZECHUAN AVEC NOUILLES DE RIZ THAILANDAISES

4 portions

¼lb (110g) de nouilles de riz

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce de soja

1 cuillerée à soupe (15ml) de xérès sec

1 cuillerée à thé (5ml) de pâte de chili

½ cuillerée à thé d'ail

1 cuillerée à thé de sucre

½ tasse (125ml) de fonds de bœuf

2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou végétale

½lb (225g) de filet de porc coupé en dés de 1cm de côté

2 échalotes tranchées

1 cuillerée à thé de gingembre râpé

½ tasse de châtaignes d'eau tranchées

1 petit panier de maïs miniature coupés en deux

1. Mettez les nouilles dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes pour les attendrir. Égouttez-les et coupez-les en longueurs d'environ 5cm (2 in.) à l'aide de ciseaux de Cuisine.
2. Combinez les 6 ingrédients suivants dans un petit bol.
3. Faites chauffer le wok à la position "High Sear", ajoutez l'huile et faites frire le porc pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez les échalotes, le gingembre et les châtaignes d'eau et faites cuire pendant encore 30 secondes.
5. Ajoutez le mélange contenant la sauce de soja aux nouilles égouttées, réduisez la chaleur à la position 8 et faites cuire jusqu'à ce que le liquide ait été presque complètement absorbé.
6. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

Servez avec des légumes verts chinois cuits à la vapeur.

BŒUF THAILANDAIS ET ÉPINARDS FRITS À LA CHINOISE

4 à 6 portions

2 cuillerée à soupe (30ml) d'huile d'arachide

2 oignons bruns tranchés

2 gousses d'ail finement tranchées

1 cuillerée à soupe de gingembre finement coupé en dés

2 piments rouges coupés en bandes

1¾lb (750g) de bœuf maigre en bandes

5oz (150g) de petits épinards

4 cuillerées à soupe de feuilles de menthe

2 cuillerées à soupe de noix-cajou

1 cuillerée à soupe (15ml) de jus de lime

2 cuillerées à thé (10ml) de sauce de poisson

2 cuillerées à soupe (30ml) de sauce chili thaïlandaise douce

1 cuillerée à thé (5ml) de citronnelle tranchée finement

1. Faites chauffer le wok à la position «High Sear». Ajoutez 1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile et faites frire l'ail, le gingembre et les oignons pendant 2 minutes puis ajoutez les piment rouges. Faites cuire pendant 2 autres minutes puis enlevez.
2. Ajoutez le reste de l'huile puis faites frire le bœuf par petites portions pendant 1 ou 2 minutes.
3. Enlevez après la cuisson et laissez le wok se réchauffer avant de préparer la portion suivante.
4. Remettez tous les ingrédients dans le wok.
5. Choisissez la position 8 pour une chaleur moyenne jusqu'à ce que les épinards soient ramollis.

Servez avec du riz à la noix de coco.

AGNEAU À DE LA MONGOLIE

4 à 6 portions
1¾lb (750g) d'agneau coupé en bandes
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya légère
2 cuillerées à soupe (30ml) de saké (séparées)
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de sucre
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de soya
1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile de sésame
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
2 gousses d'ail coupées en dés
1 oignon brun coupé en dés
½ botte d'échalotes coupées en morceaux de 2cm (¾po)
1 piment rouge tranché

1. Placez l'agneau dans un bol à mélanger avec la sauce de soya légère et une cuillerée à soupe (15ml) de saké. Laissez mariner pendant 30 minutes.
2. Pendant que la viande est en train de mariner, mettez une cuillerée à soupe (15ml) de saké et l'huile de sésame dans un bocal avec couvercle vissé et secouez pour faire la sauce.
3. Faites chauffer le wok à la position « High Sear » et ajoutez l'huile. Lorsque celle-ci est chauffée, ajoutez les légumes et faites frire pendant 2 minutes puis enlevez. Ajoutez la viande dans le wok et faites-la cuire pendant 2 minutes puis ajoutez la sauce. Amenez à ébullition et remettez les légumes pour les réchauffer uniformément.

Servez avec du riz vapeur.

BŒUF TERIYAKI

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
1¾lb (750g) de bœuf coupé en bandes
¼ de tasse (60ml) de sauce de soya
2 cuillerée à soupe (30ml) de mirin
2 cuillerées à thé (10ml) de saké
2 cuillerées à thé de sucre cristallisé (ou plus fin encore si possible)
1 carotte finement tranchée
1 courgette coupée en bâtonnets (6mm x 6mm x 7.5cm) (¼ x ¼ x 3po)
5oz (150g) de feuilles d'épinards

1. Mettez les bandes de bœuf dans un bol à mélanger, ajoutez le soya, le mirin, le saké et le sucre et laissez mariner pendant 4 heures.
2. Faites chauffer le wok à la position « High Sear » et faites chauffer de l'huile. Faites saisir rapidement ⅓ des bandes de bœuf pour en conserver les jus et retirez-les. Agissez de même avec le reste des bandes de bœuf.
3. Ajoutez la carotte et la courgette et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le bœuf puis les épinards. Faites frire jusqu'à ce que les épinards soient complètement ramollis.

Servez avec des pommes de terre nouvelles à la vapeur.

RISOTTO AU POULET ET À LA TOMATE

4 portions
2 cuillerées à soupe (60g) de beurre
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive
1 oignon espagnol coupé en morceaux
1 gousse d'ail écrasée
1½ tasse (315g) de riz Arborio
5 tasses (1¼ litre) de fond de poulet
2 tomates coupées en morceaux
1 cuillerée à soupe de basilic coupé en morceaux
½ tasse (125g) de fromage Parmesan fraîchement râpé
Poivre noir fraîchement moulu

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear » et ajoutez le beurre et l'huile.Faites frire l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'il soient ramollis.
2. Ajoutez le riz et remuez-le avec le beurre jusqu'à ce que tous les grains soient recouverts. Mélangez le fond de poulet avec la mixture.
3. Amenez à ébullition en continuant de remuer.
4. Réduisez la chaleur à la position 6 et continuez de remuer. Placez le couvercle et laissez-le jusqu'à l'absorption du fond de poulet. Remuez de temps en temps. Il pourrait être nécessaire d'ajouter du fond de poulet ou de l'eau selon la variété de riz.

RISOTTO AU POULET, AUX ÉPINARDS ET AUX PIGNONS

4 à 6 portions
2 cuillerées à soupe de pignons
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de beurre
1 botte de feuilles d'épinards
2 tasses (450g) de riz Arborio
2 gousses d'ail écrasées
6 tasses (1½ litre) de fond de poulet
2¼lbs (500g) de poulet rôti coupé en lanières (environ 1 petit poulet rôti)

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez les pignons et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les.
2. Ajoutez l'huile et le beurre. Faites légèrement sauter les épinards puis enlevez-les.
3. Ajoutez le riz et remuez-le jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'huile.
4. Ajoutez l'ail et le fond de poulet. Amenez le risotto à ébullition.
5. Réduisez la chaleur à la position 6 et continuez de remuer. Placez le couvercle et laissez-le jusqu'à l'absorption du fond de poulet. Il pourrait être nécessaire d'ajouter du fond de poulet ou de l'eau selon la variété de riz.
6. Ajoutez le poulet et les pignons et continuez de remuer jusqu'à ce que la chaleur soit répartie uniformément et servez.avec du fromage Parmesan fraîchement râpé.

NASI GORENG (RIZ FRIT INDONÉSIEN)

4 portions
1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide
1 cuillerée à thé d'ail écrasé
1 cuillerée à soupe de gingembre haché
½ cuillerée à thé de flocons de chili séché
3 œufs battus
½ tasse (125g) de poitrines de poulet cuites et coupées en dés
12 crevettes crues moyennes décortiquées et coupées en dés
3½ tasses (735g) de riz au jasmin cuit et refroidi
½ tasse (125ml) d'eau
4 cuillerées à soupe d'échalotes vertes coupées en morceaux
Sauce de soya

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile, l'ail et le gingembre et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les œufs battus et remuez pour faire cuire à fond.
2. Ajoutez le poulet et les crevettes. Mélangez avec les œufs. Ajoutez le riz et l'eau et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit chaud.
3. Ajoutez les échalotes et la sauce de soya au goût et faites cuire pendant encore une minute avant de servir.

Servez comme accompagnement ou comme plat principal.

POULET THAILANDAIS AU CARI VERT

6 portions
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
1 oignon brun coupé en dés
1 cuillerée à thé d'ail écrasé
1 cuillerée à thé de gingembre coupé en dés
1½ cuillerée à soupe de pâte de cari vert thaïlandais
2lb (800g) de cuisses de poulet coupées en dés
1 tasse (250ml) de fonds de poulet
2 boîtes de crème de noix de coco
225g (1 tasse) de pousses de bambou
1 petit panier de petites tomates
⅓ de tasse de feuilles de coriandre

1. Faites chauffer le wok à la position "High Sear", ajoutez l'huile et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre et la pâte de cari et faites cuire jusqu'à ce que l'huile se sépare de la pâte de cari.
3. Ajoutez le poulet ainsi que le mélange contenant la pâte, ajoutez le fonds de poulet et la moitié de la crème de noix de coco, amenez le cari à ébullition avant de réduire la chaleur à la position 2-4.
4. Faites cuire le cari avec le couvercle en place pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire pendant encore 5 minutes.

Servez avec du riz au jasmin.

CARI INDIEN À L'AUBERGINE

6 portions
12 petites aubergines coupées en dés
2 cuillerées à soupe de poudre de cari Madras
1 cuillerée à thé de sel de mer
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
1 petit oignon coupé en dés
1 cuillerée à thé d'ail écrasé
1 cuillerée à thé de gingembre coupé en dés
1 cuillerée à soupe (15ml) de sauce de poisson
2 tomates coupées en dés
¾ tasse (285g) de yogourt

1. Mélangez les aubergines avec la moitié de la poudre de cari et le sel de mer et laissez pendant 20 minutes dans une passoire.
2. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile, l'oignon, la poudre de cari, l'ail et le gingembre. Faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les aubergines égouttées et faites frire jusqu'à ce qu'elles soient bien brunies.
3. Ajoutez la sauce de poisson et les tomates, réduisez la chaleur à la position 6 et faites cuire jusqu'à ce que les aubergines soient tendres. Mélangez le yogourt au tout. Ne laissez pas le cari bouillir car le yogourt se séparerait.

Servez avec du riz basmati cuit à la vapeur.

BŒUF AU CARI ROGAN JOSH

6 à 8 portions
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
1½ kg de steak ordinaire coupé en dés
1 oignon brun coupé en dés
2 gousses d'ail coupées en dés
2 cuillerées à soupe de pâte de cari rogan josh
2 boîtes de tomates coupées en dés
4 tasses (1l) de fonds de bœuf

1. Faites chauffer le wok à la position "High Sear". Ajoutez l'huile et 500g de viande à la fois pour bien saisir celle-ci et retirez-la. Continuez jusqu'à ce que toute la viande soit cuite.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire pendant 2 minutes avant d'ajouter la pâte de cari. Mélangez la pâte de cari à l'oignon.
3. Ajoutez les tomates et le fonds de bœuf et amenez à ébullition puis ajoutez la viande. Réduisez la chaleur à la position 2-4, mettez le couvercle et, en ayant ouvert l'orifice d'aération, faites cuire pendant 1 heure.

Servez avec du yogourt et du riz basmati cuit à la vapeur.


NOTEZ!

Lorsqu'on prépare des plats humides avec le couvercle, le wok s'allume et s'éteint plusieurs fois pendant la cuisson puisque l'appareil est contrôlé par un thermostat.

TAGINE MAROCAIN À L'AGNEAU

6 à 8 portions
2 cuillerées à soupe (30ml) d'huile d'arachide
2 oignons bruns coupés en dés
1lb (450g) d'agneau coupé en petits dés (1.5cm)
1½ cuillerée à thé de cumin
1½ cuillerée à thé de poivre noir râpé
1½ cuillerée à thé de coriandre râpée
1½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de paprika
1 cuillerée à thé de gingembre râpé
1 cuillerée à thé de curcuma
1 cuillerée à thé de cannelle
1 cuillerée à soupe (15ml) d'huile d'arachide
16oz boîte (450g) de pois chiches
2 16oz boîtes (450g) de tomates coupées en dés
2 côtes de céleri coupées en dés
½ tasse (125g) de lentilles rouges
5oz (150g) de pâte de tomate
1 cuillerée à thé d'ail haché
5 tasses (1¼ litre) d'eau

1. Faites chauffer le wok à la position « High Sear ». Ajoutez l'huile et faites frire l'oignon jusqu'à son ramollissement puis ajoutez la viande et faites saisir pour conserver les jus.
2. Placez toutes les épices râpées et le reste de l'huile dans le wok et faites cuire pendant deux minutes de manière à libérer les saveurs des épices.
3. Ajoutez le reste des ingrédients ainsi que l'agneau mis de côté et ramenez le tout à ébullition. Réduisez la chaleur aux positions 2 à 4, mettez le couvercle et faites cuire pendant 1 heure.

Servez avec du couscous cuit à la vapeur.

NOTEZ

NOTEZ

NOTEZ